

નિવેદન

શ્રી રામચંદ્ર વર્મા કૃત ઉપવામચિકિત્સા નામના હિંદી પુસ્તકનો આ ગુજરાતી અનુવાદ પ્રમિદ્ધ કર્તા આનંદ થાય છે. હિંદી પુસ્તક, અતીત મેકેન્ડનના Fasting, Hydropathy and Exercise એ નામના પુસ્તકને આધારે, પરંતુ સ્વાતુભવ અને આયુર્વેદના તત્વોને, આમેજ કરીને તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. વળી મેકેન્ડન આલેખનું Fasting for Health નામનું એક બીજું પુસ્તક છે, તેનો પણ આ પુસ્તક લખવામાં લગપદે ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

આજથી વીસ પચીસ વર્ગ પૂર્વે હિંદુસ્તાનના લોકો પોતાની એકાદશી અપવામાદિ જૂની પદ્ધતિઓને હસી કાઢતા હતા એ ખરું, પણ છેલ્લા પન્દર વરગના ગષ્ટીય પુનરુત્થાન પછી એ મનોદશામાં જર્જર પર્ગિવર્તન થયું છે એ વિષે કંઈ શંકા નથી, અને અપવામ જેવી કુદરતી આરોગ્યપ્રણાતિ પરત્વે યોગેની શ્રદ્ધા ફરી સ્થાપિત થઈ છે તે વખતે તે પ્રણાતિને લગતુ પદ્ધતિમગ્નું બ્યાન આપતુ આ પુસ્તક અન્યાને નહિજ લેખાય એવી ખાતરી છે. આ પુસ્તકમાં અપવામદ્વારા આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરનાગઓના અનેક નાનુભવો પણ આપેલા છે, તેથી એની ઉપયોગિતા વધી છે. અને અશા છે, કે ગુજ-

સતમાં આ પુસ્તક અપવાનની કુદરની પ્રજ્ઞાલિનો પ્રચાર
અને ઉપયોગ વધારશે, એનો માયો મહિમા વધારશે.

મૂળ હિંદી પુસ્તકના પ્રકાશક શ્રી નાથૂરામ ત્રેમીએ પોતે
પણ અપવાસ દ્વારા દમ મટાડીને જનતિઅનુભવ લીધેલો છે
અને તે તેમણે આ પુસ્તકમાં જ્ઞાન રૂપે રજુ કર્યો છે. તેમણે આ
ચોપડી ગુજરાતીમાં પ્રકટ કરવાની રજા આપી અને કાળી
કર્યો છે, તે માટે આભાર માનું છું. શ્રી બાલકૃષ્ણ ચુનીલાલ
જોષી (મળ પાદરા, હાલ વડોદરા) એ સરલ અનુવાદ
મત્વર તૈયાર કરી આપ્યો છે તે માટે તેમનો પણ આભાર,
માનવો થટે.

વાંચકોને પોતાને તો આ ચોપડી વાંચશે ને પચાવશે
ત્યારે ક્ષયદો થશે. પરંતુ મને પોતાને તો આ ચોપડી પ્રકટ કરતાં
કરતાં જ એમાંનો એક સિદ્ધાંત અમલમાં મુકવાથી આરોગ્ય-
લાભ થયો છે. આ ચોપડી છપાતી હતી એ દરમિયાન એકા-
શન-એક જ વાર ખાવાનો નિયમ કડક ધોરણ પર મેં ચાલુ
કર્યો, અને તેથી મને રક્તિ, તન્દુરસ્તી, કાર્યશક્તિ વગેરે
સર્વ પરત્વે અત્યંત લાભ થયો છે. વાંચકોને ખાતરી આપુ
છું, કે આ ચોપડી તેમને ખરેખર ઉપકારક નીવડશે.

આ ખાતરી વાંચકને જોટલી આપી શકું છું, તેટલી ખાતરી
આ પુસ્તકની અપત પરત્વે તો નથી જ. તેમ છતાં હિંમતભેર,
આ જનતાનાં પુસ્તકો પ્રગટ કરવાને ગાંડીવ સાહિત્ય મંદિરની
સામાન્ય નીતિ નથી તે છતાં, ઉપયોગી જાણીને, આ પુસ્તક
પ્રકટ કરું છું.

નરવર વીમાવાળા

અનુક્રમણિકા



સગીરનું બાંધાણ	૩
મહાગીર્માં બોજાન	૧૮
ગંગા અને ચિકિત્સા	૨૨
ચિકિત્સાના દોષ	૨૬
વૈદ્યોની એકતા	૩૪
દવાઓની અમર...	૩૮
પૌષ્ટિક દવાઓ	૪૩
દવાઓ વિશે અતિશ્રાવ્ય	૪૭
ફૂલોની કાળજી	૫૪
અપવાન અને પ્રમદ્ય	૫૮
કનિદામ અને અપવામ	૬૧
અપવાન અને પશુઓ	૬૨

૧૩	ચિકિત્સા અને અપવાસ	૬૭
૧૪	આયુર્વેદ અને અપવાસ	૬૯
૧૫	પ્રકૃતિ અને અપવાસ	૭૩
૧૬	અપવાસ અને શરીર	૭૬
૧૭	અપવાસ અને મન	૭૯
૧૮	શારીરિક બળ અને અપવાસ	૮૧
૧૯	મસ્તક અને અપવાસ	૮૫
૨૦	અપવાસ વખતે શરીરની સ્થિતિ	૮૭
૨૧	અપવાસ સંબંધી અનુભવ	૯૧
૨૨	અપવાસની આશ્વસન	૧૦૦
૨૩	હિંમત અને તરસ	૧૦૪
૨૪	અપવાસ સમયે થતી	૧૦૯
૨૫	ફેટલીક બાલુવા ભેગ બાળતો	૧૧૧
૨૬	નાના મોટા અપવાસ	૧૧૫
૨૭	બાળકો માટે અપવાસ	૧૧૮
૨૮	અપવાસ દોષો ન કરવા	૧૨૨
૨૯	ફેટલાક અપવાસ	૧૨૭
૩૦	અપવાસ કેવી રીતે છોડવા ?	૧૩૧
૩૧	એકાશન	૧૪૮
૩૨	નાસ્તો ન કરવો	૧૫૭
૩૩	ખાનપાન વિશે વિચાર	૧૬૨
૩૪	પાણી અને હવા	૧૭૬
૩૫	હવા અને રોગ	૧૮૦
૩૬
૩૭	વાયુ મેવન	૧૮૬
૩૮	આયુષ્ય	૧૯૩

પરિશિષ્ટે

૧	અપવામના અનુભવોનું પરિણામ	૨૦૩
૨	કયા રોગોમાં અપવાસથી લાભ થાય છે, અને કયામાં નહિ?	૨૧૨
૩	અપવાસકાળમાં થતા ઉપદ્રવ	૨૧૮
૪	લાંબા અને ટૂંકા અપવાસ	૨૩૧
૫	આંશિક (અર્ધો) અપવાસ અથવા ફોપવાસ	૨૩૪
૬	અપવાસની શરૂઆત અને સમાપ્તિ	૨૩૬
૭	અપવામ પછી શક્તિ ફરી રીતે આવે?	૨૪૨
૮	અપવાસના અનુભવો	૨૪૪
૯	કસરત, વિસામો અને સ્નાન	૨૫૪
૧૦	દસ વર્ષમાં ૩૮૧ અપવાસ	૨૫૮
૧૧	કરેલા અપવાસની અનુક્રમણિકા	૨૬૧
૧૨	ખાંસી અને દમ પર ૨૫ અપવાસ	૨૬૨
૧૩	૧૪ વર્ષના છોકરાના ૨૬ અપવામ	૨૬૬
૧૪	૪૬ દિવસના અપવાસ	૨૬૭



મ પ વા સ દ્વા રા આ રો ગ્ય.

ગાંડીવ સાહિત્ય મંદિર

ગાંડીવ છાપખાવાડિક
૬ થી ૧૪ વરસનાં બાળકોને
નિશાળના બાજુતરમા રસ જગાડે
અને મદદ કરે એ રીતે
સચિત્ર સરસ લેખો આપણું
પહેલું પખવાડિક. વાં ૬૦ રૂ.
પિપા પાચ પરદેશ સિલિંગ બાર.

ગાંડીવ છાપખાનું
૩મા પન્દર વરસની કારકીર્દિમા
આ છાપખાનાએ શુદ્ધ અને
સ્વચ્છ છાપકામ કરવા માટે
સારી ખ્યાતિ મેળવી છે.

ગાંડીવ કળા મંદિર
મંદિરના આ વિભાગમા બાળકોને
માટે કીન્ડર-ગાર્ટનનાં સાધનો
તથા અક્ષરમાળાના નકશા
વિગેરે મળી શકે છે.
શ્લાઘ્વી કરવા સામક ચોપ
દીઓ માટે લાજ લખો.

હવાડિયો ચકલો, સુરત

સુરત આવો, ત્યારે
જરૂર મુલાકાત લેશો.

૧: શરીરનું બંધારણ

કુદરતની કરામત

માણસ, પશુ અને ખીજા જીવમાત્રનાં શરીર કુદરતે એવી રીતનાં બનાવ્યાં છે કે કદાચ કોઈ કારણથી તેમાં કંઈ દોષ કે બગાડ ઉત્પન્ન થાય ને તે માટે કશો ઉપચાર ન કરતાં માત્ર કુદરત ઉપર જ છોડી દેવાય, તો પણ શરીર પોતાની મેળે ઘણી વાર એવો દોષ દૂર કરી શકે છે. બનતાં સુધી શરીર કોઈ પણ નકામી કે નુકસાનકારક વસ્તુને પોતા વિષે રહેવા હેતુ જ નથી. એનું બંધારણ જ એવું છે કે એવી નકામી વસ્તુને એ હુમેશાં બહાર કાઢી જ નાખે. શરીરમાં નુકસાનકારક પદાર્થો અને જાતજાતનાં ઝેર હરહુમેશ ઉત્પન્ન થયા જ કરે છે. તેમાં વળી આપણા લોકની અજીવતા અને ખોરાક સંબંધીની ઝેરકાળજીને કારણે એવા ઝેરનો હુમેશાં વધારો જ થયા કરે છે. એવા નુકસાનકારક પદાર્થોને બહાર કાઢી નાખવાનું કામ શરીર ચોટા વખત

સુધી બંધ કરે તો જીવવું પણ અશક્ય થઈ પડે. શ્વાસ, પરસેવો, મળ, મૂત્ર, થૂંક, છીંક વગેરે રૂપમાં શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાંથી હિંમેશાં જાતજાતનાં ઝેર બહાર નીકળ્યાં કરે છે. શરીર આ કામ કર્યા જ કરે છે, એટલે આપણી ફરજ એ છે કે જાને ત્યાં સુધી કે જાણી બૂઝીને કોઈ પણ નુકસાનકારક પદાર્થ જે શરીરને બહાર કાઢી નાખવો મુશ્કેલ થઈ પડે, તે તેમાં ન જ જવા દેવો. આ બાબતની કાળજી ન રાખીએ, શરીર પર તેની શક્તિ ઉપરાંતનો બોલો લાદીએ તો પરિણામે આપણે રોગિષ્ઠ થઈ જઈએ અને મરી પણ જઈએ.

કેટલીક જાતનાં ટાઇપરાઇટરમાં એક ઘંટડી ગોઠવેલી હોય છે; અને છાપતી વખતે લીંટી પૂરી થતાંજ તે આપોઆપ વાગે છે. એ ઘંટડીનો અવાજ કાને પડતાંજ છાપનાર ચેતી જાય છે, અને કળ ફેરવીને નવી લીંટી શરૂ કરે છે. બીજાં યંત્રોમાં પણ એવી કળ ગોઠવેલી હોય છે; તે જરૂરિયાત પ્રમાણે વખતસર સૂચના આપે છે. શરીરની રચના પણ યંત્રના જેવીજ બને છે તેથી પણ વધારે સંપૂર્ણ અને સારી છે.

આપણા સ્નાયુઓ બહારથી આવી પડનારી કોઈ આપત્તિ ભેદને તરતજ પોતાની પદ્ધતિ પ્રમાણે આપણને ભયની ચેતવણી આપે છે. બહારની વિપત્તિઓની જ સૂચના આપે છે એમ નહિ; પરંતુ અંદરની જરૂરિયાતોની પણ તે જાણ આપે છે. ભોજન અથવા શ્વાસ

લેવામાં કંઈક અડચણ પડે અથવા તો આપણી નસોમાં કોઈ પ્રકારનો દોષ ઉત્પન્ન થાય ત્યારે તે પોતાની રીતે (એ રીતને તેની ભાષા પણ કહી શકાય.) તેની સૂચના આપે છે. માત્ર સૂચના જ નહિ, પણ તેના નિવારણ માટે જરૂરી ઈલાજ પણ તે દેખાડી દે છે. સાર એ છે કે શરીરમાં જેટલી અસાધારણ અને અકુદરતી બીનાઓ બને છે, તે બધાની બખર એ સ્નાયુઓ આપણને આ-ખ્યાજ કરે છે. વધારે શરદી કે ગરમી ચામડી દ્વારા તર-તજ સમજાઈ જાય છે. મરચાંનો ધૂમાડો, ઘેંસ, છુણ કે ધૂળ હવામાં ભળેલાં હોય છે તો આપણને તરતજ ખાંસી-ઉધરસ આવે છે. નાનામાં નાનું જંતુ કે રજકણુ ઊડીને આંખ આગળ આવે છે તો પાંપણ આપોઆપ ખીકાઈ જાય છે. એવી રીતે, બની શકે ત્યાં સુધી શરીર બહારના કે અંદરના હુમલાથી પોતાનું રક્ષણ પોતે જ કરી લે છે.

શરીર રૂપી ઘર પોતાની ચોરડીઓમાંનો કચરો પૂંતો પોતે જ વાળીઝૂડીને સાફ કરી નાળે છે. પોતાનો ચૂલો કે અગ્નિ પોતે જ ધમધમાવે છે. જરૂર પ્રમાણે પોતાનાં બારીબારણાં પોતેજ ઉઘાડવાસ કરે છે અને પોતા પર હુમલો કરનારને ભગાડી મૂકવાનો પ્રયત્ન પહેલાં પોતેજ કરે છે. તેમાં નિષ્ફળ જાય છે ત્યારે એ ઘરમાં રહેનારા ભાડુતને તેની બખર આપે છે. તે વડે ચેતી જઈને આવનારી આપત્તિમાંથી શરીરનું રક્ષણ કરવું એ ભાડુતનું કર્તવ્ય છે.

અંદરની ક્રિયા

શરીર-રચના-શાસ્ત્રના બાણુકાર અને મોટા મોટા ડાક્ટરોનો એવો મત છે કે માણસના શરીરમાં જન્મથી માડી મરણ સુધી દરેક પળે એક પ્રકારનું વિષ બન્યા જ કરે છે ને એકઠું થયા કરે છે. આ વાત હસી કાઢવા જેવી લાગશે, પણ ખરું જોતાં તેવું નથી. શરીર નોના નોના કોશનું બનેલું છે; તેને અંગ્રેજીમાં સેલ્સ કહે છે. એ કોશનો શરીરની અંદરની ક્રિયાથી આપોઆપ નાશ થાય છે અને લોહીના ફરવા વડે તેની જગા પર બીજા નવાજ કોશ બને છે. આમ હરહંમેશ જૂના કોશ નાશ પામે છે અને નવા કોશ બન્યા કરે છે. જીવધારીઓ સિવાય વનસ્પતિમાં પણ આ ક્રિયા નિરંતર ચાલ્યાજ કરે છે. પરિવર્તનની એ ક્રિયાને અંગ્રેજીમાં Metabolism મેટાબોલિઝમ કહે છે. એ ક્રિયા બાદ જૂના કે નવા કોશોના જે કંઈ અંશ બાકી રહી જાય છે તેજ એક પ્રકારનું ઝેર છે. અને એનો જલ્દી નાશ નથી થતો તો શરીરને બહુજ હાનિ પહોંચે છે. એવા ઝેરને શરીરમાંથી કાઢી નાખવું એ શરીરના અવયવોનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે. એવા દોષિત વિકારને-ઝેરને બહાર કાઢી નાખવાનો મુખ્ય રસ્તો આપણા શરીરની ચામડી છે. તેમાંથી તે પરસેવા રૂપે બહાર નીકળી જાય છે. વળી હૃદય, પેટ, મૂત્રપિંડ અને આંતરડાં દ્વારા, આપણા લોહીમાં લાગીને તેનો રંગ કાળો કરી નાખતું ઝેર હરહંમેશ બહાર નીકળ્યાજ કરે છે. આપણે શ્વાસમાં

હવા લઈએ છીએ તેમાં રહેલો પ્રાણવાયુ ફેફસાંમાં પહોંચે છે અને તે એ ઝેરી પદાર્થનો નાશ કરે છે. આથી લોહી શુદ્ધ રહે છે. આપણે શ્વાસ ન લઈએ કે ન લઈ શકીએ તો એ ઝેરી પદાર્થ આપણા લોહીમાં વધીજ નત્ય અને પરિણામ એ આવે કે પેટમાં પચેલો ખોરાક બીજાં અંગોમાં પોપણ નહિ મોકલી શકે અને એ ઝેર આખા શરીરમાં પ્રસરીને આપણને અશક્ત બનાવી દઈ છેવટ મારી નાખે. પણ ફેફસાં એવા વિકારને એકઠો થવા દેતાં જ નથી; અને ઉચ્છ્વાસ દ્વારા મોટા પ્રમાણમાં એને બહાર કાઢ્યા જ કરે છે. એજ પ્રમાણે મળ, મૂત્ર, પરસેવો વગેરે રૂપે શરીરમાંથી ધણું વિકાર બહાર નીકળી નત્ય છે. એ વિકાર બહાર નીકળવો બંધ થઈ નત્ય અને શરીરમાં જ રહે તો તરતજ મરણ નીમજે.

જાણકાર પંડિતોનો એવો મત છે કે આપણે ધણુંજ શ્રમ લઈએ છીએ ત્યારે આપણા શરીરના કોશો (Cells) વધારે પ્રમાણમાં નષ્ટ થાય છે. તેમજ આપણે બધી જાતનો શારીરિક શ્રમ છોડીને આરામ લઈએ છીએ, ત્યારે તથા દેશ વધારે પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થાય છે. તંદુરસ્તી માટે શરીરને કામકાજ, પરિશ્રમ અને કસરતની જેટલી જરૂર છે તેટલીજ જરૂર તેને વધારે પડતા પરિશ્રમથી મુક્ત કરી આરામ આપવાનીય છે. શરીરને આરામ ન આપીએ અને તેને હુંમેશાં કામમાંજ રોકેલું રાખીએ તો શરીરમાં જે નવી શક્તિ અને જીવનનો

સંચાર થવો જોઈએ, તે નહિ થાય અને આપણે દિવસે દિવસે દુર્બળ અને રોગી થતા જઈશું. જે માણસો પોતામાં બહુજ શક્તિ છે એમ સમજી હંમેશાં ઘણો શ્રમ લે છે અને આરામ લેતા નથી, તે બહુજ જલદીથી આરોગ્ય અને છેવટે પ્રાણ પણ ગુમાવી બેસે છે. શરીરને આરામ આપવાનો સૌથી સારો કુદરતી ઉપાય બિંધ છે. બિંધથી આપણા શરીરમાં નવા કોશ બહુજ મોટા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થાય છે. જાત્રાત અવસ્થામાં શરીરને મહેનત પડવાથી જૂના કોશ નાશ પામે છે અને ઝેરરૂપ બની જાય છે. આ ઝેરનો નાશ કરવાનો એક માત્ર ઉપાય બિંધ જ છે.

કસરત

હમ ભીડીને હદ ઉપરાંત કસરત કરનારાનાં શરીર અને છાતીમાં એક જાતનું દરદ થાય છે. મિંઝે-મિંઝી નામના એક પ્રસિદ્ધ ડાક્ટરે એ દરદનું કારણ એવું જણાવ્યું છે કે હદ ઉપરાંત મહેનત કરવાથી 'શરીરમાંનો ઝેરી પદાર્થ' લોહીમાં એટલો બધો ભળી જાય છે, કે તેને શ્વાસ દ્વારા બહાર કાઢવાની શક્તિ ફેફસાંમાં રહેતી નથી. એ દશામાં માણસને ચક્કર આવે છે અને એના દેખાવ ઉપરથી તરતજ સમજાઈ જાય છે કે એને સ્વચ્છ હવાની ઘણીજ જરૂર છે. થોડી વાર આરામ લેવાથી હાંફ કંઈક નરમ પડે છે અને દરદ જતું રહે છે. કારણ એ છે, કે પેલો ઝેરી પદાર્થ બહાર

કાઠી નાખનારા અવયવોને થોડો આરામ મળ્યો છે અને તે પોતાનું કામ સારી રીતે કરી શકે છે શરીરમાં એકત્ર થયેલું એ ગહાર નીકળતાની સાથેજ દરદરે એકાદુ થઈ જાય છે

આ ઉપરથી નમ્ની થાય છે કે શરીરને વધારે પડતો શ્રમ પડવાથી તેના બુદ્ધિ બુદ્ધિ અગોમા જે દોષ અથવા એ ઉત્પન્ન થાય તે તે દૂર કરવા માટે અવયવોને સંપૂર્ણ આરામ મળવો જોઈએ આ સિદ્ધાંત જીવનના બધા કાર્યો અને પદાર્થોને સરખી રીતે લાગુ પડે છે માણસ, પશુ, પક્ષી, નદી, વનસ્પતિ તમામને આરામની જરૂર છે જે વસ્તુ પામે હદ ઉપરાંત કામ લેવાય છે તેના બહુજ જલદીથી નાશ થઈ જાય છે, અને જેને વચ્ચે થોડો થોડો આરામ મળે છે તે ખૂબ પહોંચે છે અને પોતાનું કામ બહુ મારી રીતે કરે છે

નિયમોનો ભગ

જીવ માત્રમા માણસ છે તો સાથી શ્રેષ્ઠ, પણ તેના કાર્યો અને આચરણ પશુઓથી પણ બદતર નજરે પડે છે

પ્રગતિ અને સંસ્કૃતિના આ જમાનામાં તો વળી તેના અયોગ્ય આચરણ દિવસે દિવસે વધતા જાય છે બીજાઓની માથે ગમે તેડું ગેરવર્તન રાખીએ તે તો જાતે સમજ્યા, પણ આપણે પોતાની શરીર પ્રત્યે, પડ

પ્રત્યે પણ એવું અઘટિત વર્તન રાખીએ છીએ; અને એ બાબત આપણે એટલા બધા ટેવાઈ ગયા છીએ કે તેમ કરવામાં આપણે કશું પણ અનુગતું કરીએ છીએ એમ લાગતું જ નથી. આપણે નથી શરીર અને શક્તિનો વિચાર કરતા, કે નથી તેના રક્ષણ અને વૃદ્ધિ તરફ ધ્યાન આપતા. તમે કોઈ વાંદરા કે બકરી આગળ માંસ અથવા અપ્રીણ ધરી જુઓ—નહિ જ ખાય; તમે નહિ જ ક્ષવો; નિષ્કળ જશો. પણ સમજુ અને ડાહ્યા ગણાતા કેટલાય માણસો મળી આવશે, જે એથી પણ ચડી બંધ તેવા પદાર્થો લેવામાં જરા પણ કસર નહિ રાખે. જનાવર કરતાં માણસમાં વિવેકબુદ્ધિ વિશેષ છે પણ એ વિવેકબુદ્ધિ વડે પોતે શાકાહારી જીવોની પંક્તિનો છે કે માંસાહારી તેનો વિચાર કરવાની પણ તેને જરૂર નથી લાગતી. તેને દારૂ, માંસ, માછલી, અપ્રીણ, ગમે તે ખાવા આપો, ખાઈ જશે. કોઈ નહિ આપે તો એ પોતે જ એવી વસ્તુઓ શોધી કાઢશે; અને અભયળ તો એ છે કે તે આ પદાર્થો જેટલા વધારે ખવાય તેટલા ખાશે, જરાય વાંધો નહિ ઉઠાવે.

કહો છે કે પશુઓમાં એક જાતનું કુદરતી જ્ઞાન હોય છે, અને તેથી તે કોઈ પણ જાતનો નુકસાનકારક પદાર્થ ખાતાં નથી. લલે, પણ એવું કુદરતી જ્ઞાન માણસોમાંય નથી? છે, જરૂર છે. પણ માણસ જાણી-જોઈને એ જ્ઞાન પ્રત્યે આંખમીંચામણું કરે છે; અને પોતે તેની વિરૂદ્ધ વર્તે છે. નાનાં નાનાં છોકરાંઓને

માંસ જોઇને કુદરતી સૂગ ઊપજે છે. પણ માળાપ અને ઘરનાં બીજાં માણસો તેમને કલાવી પટાવી તે ખાવાને લલચાવે છે. માંસ પ્રત્તેની એ સૂગ કુદરતી જ્ઞાન નહિ તો બીજું શું છે? લલચલા દારૂડિયાઓ પણ દારૂ પીતાં નાક ચડાવે છે અને મોં ઠટાણું કરે છે. શા માટે? કારણ એજ, કે તે પોતે કુદરતી જ્ઞાનને રૂંધે છે અને કુદરત વિરૂદ્ધ આચરણ કરે છે. લાંગ, ગાંભે અપ્રીણ વગેરે પીવાને માટે રોજ રોજ થોડો થોડો વધારો કરી ટેવ કેમ પાડવી પડે છે? કારણ એજ, કે એ બધી વસ્તુઓ કુદરતી રીતે પીત્રા લાયક નથી. પણ એ બધું ચાલવા દેવાને માટે કુદરતી સ્વભાવ અને પ્રવૃત્તિમાં માણસને અનુચિત ફેરફાર કરવા પડે છે.

પણ એટલેથી જ પતી જતું નથી. આ કુદરત વિરૂદ્ધ આચરણ આગળ જતાં લયંકર બની જાય છે. એક તો ખાવા ન ખાવા જેવા સઘળા પદાર્થો ખાવાનું શરૂ થાય છે અને બીજું એ, કે પોતાની જરૂરિયાત અને શક્તિ કરતાં પણ માણસ વિશેષ ખાઈ નાખે છે. પેટમાં જરા પણ ભૂખ ન હોય, છતાં જમવાના વખતે કોઈ મિત્રના આગ્રહને વશ થઈ લાચાર બનીને પણ જમી લે છે. ઘેરથી પેટ ભરીને નીકળ્યા હોવા છતાં રસ્તામાં કોઈ ચટાકેદાર ચીજ વેચાતી જોઈ, કે તે લઈ ખાવાનું મન થાય છે. અને પારકે ઘેર જમવાનું હોય ત્યારે તો વાહ લાઈ વાહ ! તે વખતે જાતજાતના ભારે પદાર્થો પેટ પચાવી શકશે કે કેમ તેનો

લેશ માત્ર પણ વિચાર આવતો નથી. બાણે કે પેટ પેટનું ફેડી લેશે, આપણને શી લેવા દેવા છે ? પણ પછીથી તરતજ તેની સમજ પડી જાય છે. હૃદ ઉપરાંત ખાવાથી શરીર ભારે બની જાય છે, અને બેઠા હોય ત્યાંથી ઊઠવું પણ મુશ્કેલ પડે છે. તે વખતે પછી સોડા લેમનનું શરણુ ચોંધવું પડે છે કે નમક મુલેમાની, હિંગાદક વગેરે ફાકાઓ ફાકવાની ફિકર પડે છે. એવા ઉપરચોટિયા ઉપાયો તરત તો અકળામણ ને વેદના શમાવે છે, પણ એ વેદના ઘીજ રૂપે શરીરમાં ઘર કરી બેસે છે અને આગળ જતાં કંઈ કંઈ લયંકર રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. એ વાત ઘણા સમજતા નથી.

યુરોપ અમેરિકાના લોકો દિવસમાં પાંચ પાંચ વખત ભોજન લે છે, અને તેય ઘોડા ગ્રમાણુમાં નહિ. પણ હિંદુસ્તાનમાંય એછી સાથે ખૂબ ખાપટી જનારાઓની સંખ્યા કાંઈ ઓછી નથી. અધમણુ અધમણુ દહીં અને પૌંઆ ખાનારા મૈથિલીઓ અને અધમણુથી પોણામણુ લાડુ એછી સપાટે ખાપટી જનારા લાટ્ટણ અને ચોખાઓની વાત જવા દઈએ, તો એ પંતગના, સાધારણ જાટ લોકને પણ એક ટંકે ત્રણ શેર લોટની રોટલી ખાવા લેઈએ છે. ભોજપૂરના (ગિરખપૂર જિલ્લો) ગામડિયાઓને એછી વખતે ત્રણ શેર મલાઈ પિના સંતોષજ નહિ વળે; એટલું જ નહિ પણ સાધારણ બંગાળીને પણ એક શેર ચોખાના લાત વગર ચાલતું નથી. આ બધાનું કારણ એ છે કે ઘરમાં બાળકો નાનપણથીજ મોટાંઓને

રોજ ઠાંસી ઠાંસીને ખાતાં જુએ છે. વળી વધારે ત્રાસરૂપ પદ્ધતિ તો એ છે કે ખૂદ મા પોતેજ છોકરાંને દાબી દાબીને ખવડાવે છે. છોકરાનું પેટ ભરેલું હોય અને તે ખાવાની ના કહે, તો યે ગમે તેમ મમજાવી પટાવી અને છેવટે મારી જૂડીને પણ તેને ખવડાવે છે ત્યારેજ જ'પે છે. પછી જ્યારે અપચાને લીધે તે માંદાં પડે છે ત્યારે મા સુંઝાય છે. તે વળતે તેને કુદરત ઉપર છોડી દેવાને બદલે “ઝેરનો ઉતાર ઝેર” એ ન્યાયે દવાઓ રૂપી જાત જાતનાં ઝેર તેના પેટમાં રેડીને તેને સ્નાનું કરી દેવાની માથાકૂટ કરે છે.

ઝાઝું ખાવાથી થતું નુકસાન

ઝાઝું ખાવાથી એટલું બધું નુકસાન થાય છે કે તેનું વર્ણન નહિ થઈ શકે, એમ મોટા મોટા ડાકટરો સુદ્ધાં કહે છે. એક મોટા, જાણીતા ડાકટરે થોડાજ વખત ઉપર કહ્યું હતું કે આજકાલ લોકો ખાવાને બદલાને જેટલા પદાર્થોનું સત્યાનાશ વાળે છે તેના ત્રીજા ભાગ વડેજ ખુશીથી ચાલી રહે; એટલુંજ નહિ, પણ ખાવાના ચટકા જેટલા ઓછા થશે તેટલાજ અંશે રોગ પણ જતા રહેશે. જેને આ વાત હસી કાઢવા જેવી લાગે તે જો ત્રણ અઠગાડિયાં પોતાના હુંમેશના ખોરાકનું પ્રમાણ ઘટાડી જુએ, તો આ વાત ખરીજ છે, એમ તેને જરૂર અનુભવથી સમજાશે.

સારી રીતે ખચી શકે તે કરતાં વધારે ખોરાક

લેવાથી પચ્ચા વગરનો કે અરધો પચેલો ભાગ આંતર-ડાંમાંથી નીચે ઊતરવા માંડે છે, તે વેળા તેમાંથી ઘણા વિકાર કે ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે; અને એ ઝેર લોહીમાં ભળવાથી લોહી બગડે છે. અને તેથી જાત જાતના રોગો શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે, પણ તે પહેલાં આંતરડાંની નીચે પેડુના ભાગમાં બધો વિકાર ભેગો થાય છે. અને તેમાં એક જાતનો ઊલરો આવવા માંડે છે; આમાંથી પછી સંગ્રહણી કે કબજિયાતની શરૂઆત થાય છે.

કબજિયાતથી ઢેટકેટલા રોગો થાય છે તે કહેવાની જરૂર નથી. આ અને પેશાબની ફરિયાદ શરૂ થાય છે, માથું દુખવા લાગે છે અને છેવટે તાવ પણ આવે છે. આ તાવ તે પેલા ઝેરી વિકારોને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાખવાની એક કુદરતી ક્રિયાજ છે. એ તાવ વધીને ઢેટલી હુદ સુધી પહોંચે છે તેનો અનુભવ સૌને હોય છે જ. વધારે પડતા નકામા ખોરાકનું ઝેર બહાર નીકળી જવા માટે આખા શરીરમાં ફર્યા કરે છે અને જે જે અવયવમાં તે પહોંચે છે ત્યાં ત્યાં કંઈ ને કંઈ બગાડ કરે છે. એ પ્રમાણે આમાશય, હૃદય, માથું, ફેફસાં વગેરે અંગો પર તેની ખરાબ અસર થાય છે અને ગાંઠ, હરસ, મસા, ભગંદર, કોઢ, કંઠમાળ, તાવ વગેરે જેવા રોગો શરીરમાં ઉત્પન્ન થવા માંડે છે. શરૂઆતમાં એવો ઝેરી વિકાર ઓછા પ્રમાણમાં હોય, તો રોગનાં માત્ર જંતુ ઉત્પન્ન થાય છે; પણ એ જંતુને વધી જતાં વાર નથી લાગતી. આ બધાં કારણોને લીધે એક વિદ્વાન

ડાક્ટરે ભાગ્યવૃત્તિ કહ્યું છે કે.

“ દુકાળમાં અનાજની અછતને લીધે જેટલા લોક નથી મરતા, તેટલા સુકાળમાં હૃદ ઉપરાંત ખાધાથી જાત-જાતના રોગ નીપજાવી મરે છે ”

હૃદ ઉપરાંત ખાવાથી શરીરમાં ચાર પ્રકારની વિક્કિયા થાય છે. તે નીચે પ્રમાણે

- ૧ પટેલા તો લોહી અશુદ્ધ અને ઝેરી બને છે તેમાથી અનેક રોગો થતા સહન નહીં હોય
- ૨ શરીરમાં પેષેથી ને પચી નાનો મોટો રોગ ધર કરી બેસે હોય તો તે વધારે પડતા જોરાકથી પોષાય છે અને ઝેર વધી જાય છે
- ૩ વધારે પડતા જોગકને લીધે જ્ઞાનતત્ત્વો પર ઘણા જોખમે પડે છે અને તેમની બધીજ શક્તિ ઝેરને બહાર કાઢી નાખતા પાછા રોકાય છે પચિસુખ એ આવે છે, > શરીરમાં શક્તિ વધતી નથી અને જ્ઞાનતત્ત્વ એવું એવું ક્ષીણ થતું જાય છે
- ૪ પચ્યા મિનાના જોગકમાના ચિકારી તત્ત્વો પડી રહે છે અને તેમાથી ઝેર નીકળીને પેર તથા મગજમાં ફેલાય છે. આને લીધે તન્દુરસ્તીનો નાશ બહુ જલદી થાય છે

જરૂર કરતા વધારે ખાઈ લેવાથી શરીરને જેટલું નુકસાન થાય છે તેટલું ખીજા કશાથી ભાગ્યેજ થતું હશે. ઘણાના મગજમાં એવો જ વિચાર ઘર કરી બેઠો હોય છે, કે જેટલું ખાઈએ તેટલી શક્તિ શરીરમાં વધે અને તેમાંનું કશું પણ નકામું ન જાય એ કારણેજ વ્રજ્ય કવચ્છતે, ખાવાની જરૂર છે કે નહિ અથવા

ખાધેલો ખોરાક પચી શકશે કે નહિ તેનો કશો પણ વિચાર કર્યા વિના, દિવસમાં ઘણું ઘણું વખત ખૂબ ઠાંસી ઠાંસીને ખાય છે. આવા ખોટા ખ્યાલને લીધે કેટલાક તો એમજ માની બેઠેલા હોય છે, કે અમે એક વખત પણ ખોરાક નહિ લઈએ તો અમારું શરીર ચાલેજ નહિ; માથું ડુઝવા માંડે અને હરી ફરી પણ શકાય નહિ. પણ એ વાત તદ્દન ખોટી છે. દિવસમાં પાંચે વખત ખાવાના સમયે જ ભૂખ લાગ્યા કરશે; પણ તે ભૂખ ખોટી હોય છે; અને એ ખોટી ભૂખ આપણા મન પર એવી સત્તા જમાવી બેસે છે કે એના પંત-માંથી છૂટવું મહા મુશ્કેલ થઈ પડે છે. આવી ખોટી ભૂખે ખાવું એ બેહદ નુકસાનકર્તા છે.

ત્યારે એ ખોટી ભૂખને દાણી દેવી ભેઈએ; અને તે માટે મનને મદ્દમ કરવાની ખાસ જરૂર છે. એક વખત તમે મનથી દૃઢ નિશ્ચય કરી લો કે હવે પછી ખરી ભૂખ વગર ખાવુંજ નથી; તો પછી ખોટી ભૂખને મારી હઠાવવામાં કંઈ પણ મુશ્કેલી નહિ લાગે. પછી જેમ જેમ ખોટી ભૂખ ડબાતી જશે, તેમ તેમ મનને એક જાતનો આનંદ થતો લાગશે; અને પછી તો તમે તમારા લાઈબ'ધ દોસ્તદારોને પણ એણું ખાવાથી થતા ફાયદા વિષે ઉપદેશ આપતા થઈ જશો.

કેટલાક લોકોને એવું પણ કહેતા સાંભળ્યા હશે, કે જાતજાતની સરસ વાનીઓ જમવામાં પણ કંઈ સ્વાદ કે આનંદ નથી મળતો. અથવા તો “હમણું હમણું

કંઈ ખાવાની રુચિજ નથી થતી.” આ લોકોના કહેવાનું ખરું તાત્પર્ય એ છે, કે જમવાનો ખરો આનંદ તેઓ લઈ શકતા નથી. જેનું શરીર બધી જ રીતે તન્દુરસ્ત હોય છે તેની ખાવાની રુચિ પણ સતેજ હોય છે. તેથી તેને સૂકો રોટલો પણ મીઠો લાગે છે. અને તે પહેલાથી છેલ્લા કોળિયા સુધી સ્વાદથી ખાય છે. તંદુર નીરોગી માણસનું આ ખાસ લક્ષણ છે. પણ જેની પાચનશક્તિ નબળી પડી ગયેલી હોય છે, તેને જાત-જાતની મશાલેદાર ચટણીઓ અને અથાણાંની જરૂર પડે છે. એટલે સારી પાચનશક્તિવાળા માણસને સાદામાં સાદા ખોરાકમાં પણ અમૃત જેટલી મીઠાશ લાગે છે, અને નબળી પાચનશક્તિવાળાને સારામાં સારાં સ્વાદિષ્ટ લોજનોમાં પણ કશેા સ્વાદ લાગતો નથી. બધું જ ફિક્કુંફચ લાગે છે. અને તેથી જ તે મશાલેદાર ચટણી ને અથાણાંની મદદથી માત્ર ખાવાને ખાતર જ ખાઈ નાખે છે. ત્યારે એવી પરિસ્થિતિમાં ગમે તેમ ઠાંસી ઠાંસીને ખાવું એ સાઈ, કે કથું નહિ ખાવું તે સાઈ તે વાચક પોતે આપોઆપ સમજી શકશે.

૨: માંદગીમાં ભોજન

શરીરમાં જેટલા રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તેમાંના ઘણાખરાનું મુખ્ય કારણ ખોરાકનો દોષ જ હોય છે. પણ વિચિત્ર ખીના તો એ છે કે, આપણા લોકો માંદગીમાં પણ રોગીને રોજની માફક ખાવાનું આપીને માંદગી વધારી મૂકે છે. રોગનાં મૂળ વધારે મજબૂત બનાવે છે; અને એનો કાંઈ એટલેથી જ અંત નથી આવતો. દવાને નામે રોગીને ભાતભાતનાં ઝેર અપાય છે. આથી તાત્કાલિક તો રોગ દબાય છે, પણ તેનો જડમૂળથી નાશ તો નથી જ થતો. ઊલટું ઘણી વખત તો એમાંથી નવા નવા રોગો ઉત્પન્ન થયેલા ભોવામાં આવ્યા છે. હુદ ઉપરાંત ખોરાક અને સંખ્યાબંધ દવાઓના ઢીંચારાથી જ હતા તેના કરતાં રોગો ઘણા વધી પડ્યા છે, અને નવા નવા ઉત્પન્ન થયા છે એમાં જરા પણ શક નથી.

કોઈ માંદું પડે છે ત્યારે કુદરતી રીતે જ તેને ખાવાની રૂચિ નથી થતી, તેની જીભનો સ્વાદ બગડી

જાય છે. તેવે વખતે ઘરના ને બહારના-બધા લોકો
 “તમે કાંઈ ખાશો નહિ તો શરીર કેમ ચાલશે ?
 શક્તિ કેમ કરીને રહેશે ? કંઈ પણ આધાર વગર તો
 કેમ ટકી રહેવાશે ?” આવું આવું કહી આગ્રહ કરીને
 માંદાને કાંઈ ને કાંઈ ખવડાવે છે. પણ તેની જીભને
 સ્વાદ ખગડ્યો છે અને તેને ખાવાની રુચિ નથી થતી
 તેનું ખરું કારણ તેઓ સમજતા નથી; અને સમજવાનો
 પ્રયત્ન પણ કરતા નથી. ખરું કારણ એ છે, કે માંદા
 શરીરને ખીલકુલ પણ અનાજની જરૂર નથી હોતી;
 પણ તેને પૂરતો આરામ આપવાની જરૂર હોય છે.
 આને બદલે ઘરનાં બધાં વૈદ અને ડાક્ટરની પાસે તેની
 ભૂખ વધારવાનો ઇલાજ કરાવે છે અને તેને બળ-
 જખરીથી ખવડાવે છે; બદકે કોઈ કોઈ વખત તો યંત્ર
 દ્વારા પણ માંદાના શરીરમાં ખોરાક ઉતારે છે.

ઘણાક વૈદો, હકીમો અને ડાક્ટરોનું તો એવું
 માનવું છે કે માંદું માણસ કશું પણ ખાય નહિ તો
 પાચન ક્રિયા કરનારા રસો તેના પેટનાં આંતરડાંને પણ
 ઓગાળી નાખે-પચાવી નાખે. એમનો મત એવો છે, કે
 માણસને ખોરાક નથી મળતો ત્યારે તેનું પોષણ શરી-
 રમાંના માંસમાંથી થવા લાગે છે અને માંસ પછી ચરબી,
 ફેફસાં અને છેવટ હૃદયને પણ એ રસો ખાઈ જાય
 છે-પચાવી નાખે છે. કેમ જાણે પેટ તે કોઈ વાધ કે
 રાક્ષસ ન હોય !

કંઈકે ડાક્ટરો એમ પણ કહે છે, કે માણસ માત્રને

ઝાડો થવો જ જોઈએ. ઝાડો નહિ થાય તો ઘણો વિકાર શરીરમાં રહી જાય અને તે ભારે નુકસાન કરે. હવે ઝાડો કંઈ ખાધા વિના થાય નહિ; એટલા માટે દરેક માણસે રોજ ખાવું જ જોઈએ. વળી જીભ એક ડાકટર તો એવું કહે છે, કે દરેક ત-દુરસ્ત માણસે ચોવીશ કલાકમાં ચાર પાંચ વાર મળીને કંઈ નહિ તો ચાર શેર ખોરાક ખાવો જ જોઈએ. એટલું નહિ ખાય તો આંતરડાંમાં અમુક જાતના કીડા પડે અને તે માણસ ઘડું જ જલદી મરી જાય.

ખરું જોતાં આ બધી વાતો કંઈ પણ અર્થ વગરની—ખોટી જ છે. રોગીઓની જાખતમાં એવું બધું માત્ર મનથી માની લીધેલું જ હોય છે અને ખરેખરે અનુભવ કરી જોતાં પરિણામ એથી જિલટું જ આવ્યું છે.

અમેરિકા અને યુરોપમાં ઘણા મોટા મોટા ડાકટરોએ સેંકડો અને હજારો રોગીઓને હોઠ હોઠ અને બખ્ખે મહિના સુધી કોઈ પણ જાતનો ખોરાક આપ્યા વગર રાખીને અપવાસ કરાવીને તેમના રોગોનો જડ-મૂળથી નાશ કરીધો છે. એટલું જ નહિ, પણ અપવાસની મુદત પૂરી થયા પછી થોડાજ વખતમાં એ લોકો એટલા સ્વસ્થ અને સશક્ત બની ગયા, કે તે જોઈને ખુદ ડાકટરોને પણ નવાઈ લાગી હતી.

કોઈ પૂછશે, કે જ્યારે માણસ બખ્ખે મહિના સુધી ખોરાક વગર જીવી શકે તો પછી દુકાળ પડે ત્યારે ખોરાકને અભાવે માણસો એક બે અઠવાડિયામાં જ કેમ

મરી જાય છે? જવાબ એ છે, કે અપવાસ કરવો અને ભૂખે મરવું એ બેમાં બહુ ફેર છે. ખરું જોતાં અપવાસ દરમિયાન માણસને શરીરમાંથી વધી પડેલા નકામા પદાર્થોમાંથી પોષણ મળી રહે છે; અને એ પદાર્થ ખલાસ થઈ ગયા પછી જ શરીરના માંસવાળા ભાગોનો વારો આવે છે. એ બેની વચ્ચેમાં માણસને ખોરાક નહિ મળે તો તે જરૂર મરી જાય.

જ્યારે માણસને ખરેખરી ભૂખ લાગે ત્યારે જેવો ખોરાક ખાવાનું મન થાય, તેવોજ ખોરાક તેને મળવો જોઈએ. શરીરને જે તત્વોની જરૂર હોય છે તે તે શરીર માગીજ લે છે. વખતે તેને તેવો પદાર્થ ન મળતાં કોઈ બીજોજ પદાર્થ મળે તો પણ તેનું શરીર બગડે. કારણ કે તેની જરૂરિયાત બીજાં તત્વોથી પૂરી નથી પડી શકતી.

માણસને ખરેખરી, કકડીને ભૂખ લાગી હોય તે વખતે તેને કંઈ પણ ખાવાનું મળે નહિ તો તે “ભૂખે મરે છે” એમ કહી શકાય. એવા ભૂખે મરનારા માણસો તો પોતાના શરીરના હાડપિંજર ઉપરથી તરતજ એળખાઈ આવે છે. કોઈ રોગી એવી અવસ્થા સુધી પહોંચ્યા પૂર્વે જ ગુજરી જાય તો તેના મરણનું કારણ ખોરાકનો અભાવ-ભૂખમરો નહિ, પણ મોટે ભાગે કોઈક રોગ જ હોય છે.

૩: રોગ અને ચિકિત્સા

આ તો થઈ ખોરાકની વાત. હવે ચિકિત્સા લઈએ. આજકાલની ચિકિત્સા-પ્રણાલિ કેવી છે તે દિવસે દિવસે રોગો અને રોગીઓની વધતી જતી સંખ્યા પરથી સહેજે સમજી શકાય તેમ છે. અને એ સંખ્યા વધી પડવાનું કારણ જાતજાતની યોગ્ય ઢવાઓ જ હોય એમ માન્ય પડે છે.

વૈદરાજ દરદીને દિવસમાં ત્રણ ત્રણ જાતની ગોળીઓ ગળાવે છે. બપોળે ત્રણ ત્રણ જાતનાં ચાટણ ચટાડે છે. એકાદ ચૂર્ણ શાકભાજીમાં મેળવીને ખાવાને આપે છે. હુદીમસાહેબનો કાઢો તૈયાર કરવા માટે ઘરમાં જુદો ચૂલો જ માંડવો પડે. ગોળીઓ અને જાતજાતની ચટણીઓ તો વગી જુદી જ. ડાકટરો વળી બપોળે કલાકે ઠડવા ઝેર જેવા દીંચારા આપીને દરદીને હેરાન હેરાન કરી મૂકે છે.

આ બધી ઢવાઓ રોગીના શરીરમાં જઈને રોગને

થોડા વખત માટે દબાવી તો દે છે, પણ તેનો જડમૂળમાંથી તો નાશ નથી જ કરતી. આજે તમને એક રોગ થયો હોય ને તે દવા લેવાથી પાંચ દસ દિવસમાં દબાઈ જાય. પણ વરસે છ મહિને પાછો એજ રોગ ઉઘડે! મારશે અને વળી સાથે કોઈ બીજા નવા રોગને પણ લેતો આવશે. એટલે પછી તમારે એકને બદલે બે રોગની ઊઠવેઠ—દવા કરવી પડવાની.

ઘરમાં ગંદકી ભેગી થવાથી મચ્છર, કીડી મ'કાંડા વગેરે જીવજંતુઓ ઘણાં ઉત્પન્ન થાય છે. તે વખતે માત્ર એ જંતુઓને નસાડી મૂકીને બેસી રહેવાથી ન જ થાકે. પણ એ ગંદકી વાળીમૂડી સાફ કરીને ઘર ચોકખું બનાવવું પડે છે. રોગોત્તું પણ એમજ છે. પહેલાં તો શરીરમાં ઘણા વિજાતીય પદાર્થ ભેગા થાય છે અને પછી તેમાંથી જાતજાતના વિકાર ઉત્પન્ન થઈ રોગો નીપળે છે. દવાઓ એવાં વિકારી તત્વોનો નાશ બહુ મુશ્કેલીથી કદાચ કરે તો છે, પણ શરીરમાં એકઠા થયેલા ઝેરનો બીજા રૂપમાં વધારો જ કરે છે.

દરેક દવામાં થોડો ગુણ કરનારો અંશ અને અવગુણ કરે તેવો અંશ બંને હોય છે. દવાનો ગુણ કરનારો અંશ તો રોગને દબાવે છે પણ અવગુણ કરનાર અંશ શરીરમાં રહીને બીજા નવા નવા રોગો વધારે છે. આ વાત સારા સારા ડાક્ટર વૈદો પણ જાણે જ છે; અને હવે તો લોકો પણ ધીમે ધીમે રોગોત્તું ખરું કારણ અને હુજારો જાતની દવાઓની પોકળતા સમજવા લાગ્યા છે.

હવે યૌથી પહેલો સવાલ એ છે, કે રોગ એ શી ચીજ છે? હમણાંના ડાક્ટર-વૈદોને એ સવાલ પૂછવામાં આવે તો એ લોકો ય ઓકધુ'જ કહીશે, કે રોગના ખરા કારણ વિષે અમે કશું જ જાણતા નથી.

એ લોકના જવાબો સાંભળી આપણે માનવું પડશે, કે રોગોની ઉત્પત્તિનાં કારણ હજી જાણવામાં આવ્યાં નથી; અને તેથી તે દૂર કરવાનાં સાચાં સાધન પણ અસંભવિત છે. વાચકોને આ વાતમાં વિશ્વાસ ન હોય તો કોઈ નિષ્ણાત ડાક્ટરને ઉપલો સવાલ પૂછી ખાત્રી કરવી. કોઈ પણ સારો ડાક્ટર તમને જરાખર સમજાવી નહિ શકે, કે કેટલાંક મનુષ્યો હંમેશ રોગી ને ખીજ કેટલાંક મનુષ્યો હંમેશ નીરોગી કેમ રહે છે? કારણ શું? એક રોગ મટવા પછી ખીજ પ્રકારનો રોગ કેમ પેદા થાય છે, ઔષધો કેવા પ્રકારે ને કેવી રીતે શરીર પર અસર કરે છે, પુષ્ટિકારક દવાઓ શરીરના બંધારણમાં શી અસર કરે છે, એ બધું કોઈ જરાખર સમજાવી નહિ શકે. ડાક્ટર પોતે જ ન જાણે તો ણિચારો, સમજાવે ક્યાંથી?

ડાક્ટરી વિદ્યાની ઘણી તારીફ થાય છે, છતાં આજ કાલના પારંગત ડાક્ટરો કોઈ પણ રોગને ઓળખીને તેનો સદા માટે જડમૂળથી નાશ કરી શકે છે ખરા? તેમને તો અટકળે કામ કરવું પડે છે, તે કાંઈ ન ચાલે. રોગના ઉપાય એવી રીતે થવા જોઈએ, કે રોગ અટકે ને તેનો સમૂળગો નાશ થાય.

ન્યુયોર્કની એક ડાક્ટરી કેલેજના અધ્યાક ડા૦ ઓસ્ટીન ફેલીટ એમ. ડી; એલએલ ડી. પોતાના એક ગ્રંથમાં લખે છે, કે રોગ અને આરોગ્યની સાચી વ્યાખ્યા કરવી ઘણી જ મુશ્કેલ છે. ખીજા એક મહાન ડાક્ટર કહે છે, કે રોગ અને તેના ઉપાયો માટે અમારો કોઈ પણ જાતનો ચોક્કસ સિદ્ધાંત નથી, ને અમને ચોક્કસ ખુબર પણ નથી, કે કયી દવા શરીર પર કેવી અસર કરે છે !

એવી રીતે ખીજા પણ ઘણા પ્રખ્યાત ડાક્ટરોના મતથી એમ સાબીત થાય છે, કે હાલના ડાક્ટરો રોગ અને તેના મૂળ સ્વરૂપથી સંપૂર્ણ રીતે પરિચિત હોતા નથી. નવાસવા પાસ થયેલા ડાક્ટરો તો એવો જ ગર્વ કરે છે, કે રોગ સંજ્ઞાથી અમે સંપૂર્ણ જ્ઞાન ધરાવીએ છીએ; પણ કોઈ અનુભવી અને ઠરેલ ડાક્ટર આવી વાત જ નહિ કરે. એક મોટા ડાક્ટરનો એવો મત છે, કે કોઈ પણ ડાક્ટર જેમ જેમ વધારે અનુભવ મેળવતો જશે તેમ તેમ એને દવાઓની નિર્થકતા અને કુદરતની ઉત્તમતા વિષે વધારે ખાત્રી થશે. ડાક્ટરો જેમ વધારે રોગો ને રોગીઓ જુએ છે તેમ દવા ઉપરની તેમની શ્રદ્ધા ઓછી ને ઓછી થતી જાય છે.

હાલના ડાક્ટરો રોગીઓ ઉપર દવાઓના અખતરા જ કરે છે. આજકાલ રોગો માટે નવા શોધાયેલા ઈલાજો જાણે પ્રગતિ રૂપ મનાય છે; પણ તે નવા ઈલાજો જ ડાક્ટરોને વધારે ભ્રમમાં નાખે છે ને ખરા માર્ગથી વધારે વેગળે ઘસડી જાય છે.

દુનિયાભરના ઇલાજ કરનારા વૈદ ડાક્ટરોને જે ભાગમાં પહેંચી શકાય. એક ભાગમાં હોમીઓપથી ને એલોપથીવાળા ડાક્ટરો, મેસ્મેરીઝમ કરનાર, વીજળીથી રોગ દૂર કરનાર, યૂનાની હુકીમો ને દેશી વૈદો વગેરેનો સમાવેશ થાય છે, અને બીજા ભાગમાં ઉપલા વર્ગ કરતાં જુદીજ રીતે એટલે કુદરતી ઉપાયોથી રોગો મટાડનારને મૂકાય છે. આ બંને વર્ગના વિચારો તદ્દન જુદાજ પડે છે. પહેલા વર્ગનું માનવું એવું છે, કે રોગો શરીરના કટ્ટા દુશ્મન છે ને અમારી ગોળીઓ, દવાઓ, ચાટણો વગેરે એ દુશ્મનોની સામે થઈ તેમનો નાશ કરે છે. બીજો વર્ગ એમ માને છે, કે રોગ તો શરીરનું માત્ર આરોગ્ય બગડ્યું છે એમ શરીરધારીઓને સૂચના રૂપજ છે, જેથી તેને દૂર કરવા માટે ઇલાજ લેવામાં આવે.

શરીરનું બંધારણજ એવું છે, કે અંદર ઉત્પન્ન થતા દોષો દૂર કરવાને તે જાતેજ શક્તિમાન છે. આપણા શરીરના નિયમિત કાર્યોમાં ખલેલ પડે છે ત્યારે તેની સૂચના રૂપે રોગ પ્રગટ થાય છે. ઉપચારકની ફરજ એ છે, કે તે ખલેલને ટાળી શરીરને અસહ્ય સ્થિતિમાં લાવી મૂકે. શરીર પોતાનું ખરૂં સ્વરૂપ ધારણ કરે, કે તરતજ રોગ ચાલ્યો જાય છે. બંને વર્ગોમાં ફરક એ છે, કે એક વર્ગ રોગનો નાશ કરવાનું વાજબી ધારે છે, ત્યારે બીજો વર્ગ શરીરના નિયમિત કાર્યમાં દખલ કરનારા રોગનું કારણજ દૂર કરવાનું પસંદ કરે છે. એકજ રોગ મટાડવાને માટે કેટલીક જાતજાતની દવાઓ આપવામાં આવે

છે; પરંતુ દરદી પર તેની શી અસર થશે તેનો ખ્યાલ કરવામાં આવતો નથી. પણ કુદરતી ચિકિત્સાનો સિદ્ધાંત એવો છે, કે રોગને બરાબર મટાડવાને માટે રોગને બદલે તેના કારણનોજ નાશ કરવો. દવાઓ વડે રોગને દબાવવાનો અને તેનો સામનો કરી તેને ભગાડી મૂકવાનો પ્રયત્ન કરાય છે, પણ કુદરતવાદીઓનો સિદ્ધાંત એ છે, કે રોગ આપણું શરીર સુધારવા માટેજ પ્રગટે છે. તેને દબાવવાની કે તેનો નાશ કરવાની જરૂર નથી; પણ તેનો લાભ લઈને તેનો રસ્તો સરળ કરી સ્વસ્થ-તંદુરસ્ત-નીરોગી બનવું જોઈએ. આ હેતુ કોઈ પણ જાતની દવા વગર પણ સારી રીતે પાર પડી શકે છે.

એક સુવિખ્યાત ડાક્ટરનો એવો મત છે, કે બગ-ડેલા શરીરની સુધારણા કરવાની તાકાત ગોળીની ડબ્બી ને દવાની બાટલીઓમાં નથી, પણ આપણા પોતાના પંડમાંજ સમાયેલી છે. સર્વ જાણે છે, કે નાના નાના જખમ પોતાની મેળે પણ રૂઝાય છે, છતાં કુદરતના આ શુભથી તેઓ અજાણ છે * ગમે તેવા રોગને માટે શરીરને દવાઓની જરૂર નથી, પણ કુદરતી સ્થિતિમાં રહીને માન

પહેલા મોટા મોટા જખમોને માન કળા માટે જાત જાતનાં ઓમડિયાની મદદ લેવાતી, પણ જ્યાંથી તે ઓમડિયાં નિર્નયક બંધે નુકસાનકારક દેખાયા ત્યાંથી ડાક્ટરો ડ્રાઇડ્રેસિંગ Drydressings ને શરૂ કરી ગયા છે. હમણા હમણા દાક્ટરો જખમને માત્ર માદા પાણીથી ધોઈને દૂરી બાંધી દે છે ને એ રીતે પણ જખમ મટ લગાઈને રૂઝાઈ જાય છે.

થવાની જ જરૂર છે. સાબ થવાની શક્તિ આપણી જીવન-શક્તિમાં જ સમાયેલી છે.

પડી જવાથી કે માર લાગવાથી જે ઇલાય થાય તે સિવાયના રોગોના બે મુખ્ય વિભાગ કરી શકાય. એક કેઈ પણ જાતના વિજ્ઞાતીય પદાર્થો બહારથી શરીરમાં જવાથી થતા રોગ, અને બીજા આપણા શરીરમાં જ કેઈ પ્રકારે વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યો ઉત્પન્ન થવાથી પેદા થતા રોગો; આ બંને કારણો વડે શરીરના નિયમિત કામોમાં ખલેલ થાય છે.

રોગ શું છે?—ઉત્તરે એટલો જ, કે થયેલી ખલેલની સામે થઈ શરીરને સમુદ્ધર કરવાનો એ એક પ્રયત્ન છે. રોગ તો માત્ર શરીરના દોષો દૂર કરી તેને શુદ્ધ કરવાની એક ક્રિયા માત્ર છે. આપણી શારીરિક શક્તિઓ અંદરની ખલેલ દૂર કરવાને આપોઆપ પ્રયત્ન કરે છે. આવી રીતે આપણે માટે શરીરમાં જ આવા જીવનને ટકાવનારાં તથા રોગોથી બચાવનારાં હિતકારી તત્ત્વો મોજુદ છે, ત્યારે તેને ઝેરી તેજબો, દવાઓ અને જીવાણુ વગેરેથી પજવવાની શી જરૂર હોય ?

વર્ષોથી ચાલી આવેલી રૂઢિઓ માનવીના મનમાંથી તરત દૂર કરી શકાતી નથી. લોકો પોતાના જૂના વિચારોને છોડી દઈ નવો માર્ગ ગ્રહણ કરવાને ઝટ તૈયાર નથી થતા. ઘણુંબધું કેઈપણ વાતમાં વિશ્વાસ ધીમે ધીમે જ પ્રગટે છે. કેઈપણ ગૂઢ વિષય સમજાવવાથી ગળે નથી જિતરતો, પણ રક્ષતે રક્ષતે તેને અનુકૂળ આચરણ શખવાથી તેની ચોચતા સમજાય છે.

૪: ચિકિત્સાના દોષ

આપણે આગળ જોઈ ગયા, કે શરીરમાં કેઈ પણ કારણે પેદા થયેલા દોષને દૂર કરવાની શક્તિ આપણા પોતાના શરીરમાંજ રહેલી છે, ને તે દૂર કરવાનો પ્રયત્ન શરીરની અંદર આપોઆપ થાય છે. આપણને તો તેનાં લક્ષણો ઉપરથીજ તે માલૂમ પડે છે. એક વિદ્વાન કહે છે, કે રોગ તો આપણા શરીરના આરોગ્ય અને પ્રાણની રક્ષા કરે છે. શરીરની અંદર રહેલા વધારે નુકસાનકર્તા જોડાને બહાર કાઢવાનો જે પ્રયત્ન શરીર કરે તેનું નામ રોગ. વોલેસ નામના એક મોટા ડાક્ટરે એક પુસ્તક લખ્યું છે. તેમાં તે જણાવે છે, કે આજકાલ રોગોની તરફ શંકાદષ્ટિ રાખી તેને દબાવવા સારૂ દવાઓનો ઉપયોગ થાય છે, તેથીજ રોગો વધી જતાં કેટલાય માણસોનાં મરણ નીપજે છે. દવાઓનો આવો પ્રચાર બહુ ન હતો, તે વખતે રોગ વડેજ કેટલાય માણસોના પ્રાણ બચી જતા હતા,

રોગ નાબૂદ કરવાની જેટલી પ્રયાચો છે તેમાંની ઘણીખરીમાં રોગની ઉપચોટિયા નિશાનીઓનેજ રોગ સમજી તે નાબૂદ કરવાના પ્રયત્નો થાય છે. આમ થવાથી શરીરને શુદ્ધ કરવા માટે થતી ક્રિયામાં ખલેલ પડે છે. આપણે દવાઓ વગેરેથી તે ક્રિયાને રોકવા કે દબાવવા મથીએ છીએ, ત્યારે આપણને નીરોગી બનાવવાને કુદરતી કારણોથીજ અંદરના ભાગમાં આપો-આપ થતી ક્રિયામાં ભારે દખલ થાય છે. ઉપલા ઇલાજો કરવાથી આપણે મારીએ છીએ, કે આટલો ફાયદો થયો; પણ ખરૂં જોતાં તેથી નુકસાનજ થાય છે. આપણને એક બે દિવસ તાવ આવે ને તે દવા લેવાથી અટકી જાય તો આપણે ધારીએ છીએ, કે દવાથી ફાયદો થયો. પણ ખરૂં જોતાં તેથી તો નુકસાનજ થાય છે. આપણા શરીરમાંનું જે ઝેર બહાર નીકળવા પ્રયત્ન કરે છે તેને દવા દાખી દે છે. ને વળી શરીરમાં બીજો બગાડ થાય છે તે જુદો. દવાથી તરત તાવ ન મટે તો એ તે શરીરને અવશ્ય નુકસાનજ કરે છે; ને બરાબર સાજા થતાં વાર લાગે છે.

ખાદ્ય ચિન્હો જેને આપણે રોગ કહીએ છીએ, તે ખરૂં જોતાં ચિન્હોનાં માત્ર કારણોજ છે. આપણી બધી શારીરિક ક્રિયાઓ શરીરના દોષને આપમેળે દૂર કરી શકે એવી છે. તેથી એ વખતે શરીર આપોઆપજ દોષો દૂર કરી શકે એવી સ્થિતિમાં સંબધુ' એ આપણી દ્રવ્ય છે. શરીરમાં પેદા થયેલા વિવિધ દૂષકારી

રોગ થાય છે ને તેનું સૂચન માથાનો દુઃખાવો, કળબિયાત વગેરે અનેક ચિન્હો વડે થાય છે. ઘણા લોકો રોગ પેદા થવાથી નથી મરતા, પણ રોગ મટાડવા માટે અંદરનાં ઝેરો બહાર કાઢી નાખવાનો આયોઆપ પ્રયત્ન કરવાનો યોગ્ય અવસર શરીરને નથી આપવામાં આવતો તેથી મરે છે. આ સંબંધમાં મોટા પ્રખ્યાત ડાક્ટરો પણ સંમત છે, કે આજકાલ રોગોનાં મૂળ કારણો પર કોઈનું પણ ધ્યાન પહોંચતું નથી; સૌ કોઈ બાહ્ય ચિન્હો નાબૂદ કરવા મથે છે; મરણ લલે દેખીતી રીતે અકસ્મિત લાગે, પણ ખરૂં જોતાં તે અકસ્માતરૂપ નથી; સ્વાભાવિક છે.

હવે પ્રશ્ન એ જોઈ છે, કે રોગ નષ્ટ થવાનાં ખાસ લક્ષણો કયાં છે અને તેનો નિર્ણય કેવી રીતે કરી શકાય? કોઈ માણસને સંધિવા થયો હોય તેના પર તોલ મસળવામાં આવે તો શરીર સુધરે છે. એ સુધરેલી દશા જોઈ એમ કેમ ન મનાય, કે રોગનાં ખાસ કારણો નષ્ટ થયાં છે! ને દરદીને સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં જ મૂકી ખુદ્દલી હવામાં રાખી, પરેજી પળાવી, બીજા કુદરતી ઇલાજો લેવાથી તે સાજો થાય તો તેમાંય રોગનાં સત્ય કારણોનો મૂળથી જ નાશ થયો છે એ વાતની સાબીતી શી? જેવી રીતે દવાથી રોગનાં બાહ્ય લક્ષણો મટી જાય છે પણ શરીરની અંદર તેનાં મૂળ કારણો તો એમ ને એમ મોજૂદ હોય છે, તેવું જ એમાં પણ કેમ ન હોય?

થોડો વિચાર કરવાથી આ પ્રશ્નનો સહેજે જવાબ મળી રહે છે. માનો યા ન માનો, પણ દવાઓ રોગનાં

લક્ષણો દૂર કરવા માટે જ અપાય છે એમાં સંદેહ નથી. કસરત અને પરેશથી રોગનાં લક્ષણો પર કાંઈ ખાસ અસર થતી નથી. આ બધું આપણાં શારીરિક બંધારણને ફાયદાકારક છે. એ લક્ષણો દૂર થવાથી રોગનો પણ નાશ થતો જ હોય ત્યારે તો એટલી વાત નિર્વિવાદ છે, કે એ લક્ષણોનું શરીરમાં કોઈ મૂળ કારણ જ હોવું જોઈએ. પણ દવાઓની બાબતમાં એમ નથી મનાતું.

અરૂં જોતાં તો રોગ શરીરને શુદ્ધ કરવાનો એક પ્રયત્ન જ છે, તે દવાઓથી કેમ મટે? પણ રોગને કુદરતી દશામાં છોડી કસરત પરેશ વગેરેથી તેના કાર્યમાં મદદ કરી સાબત થવાની પૂર્ણ તક શરીરને આપી શકાય છે. સજેખમ કે શરદી એટલે શું? એ માત્ર છાતીના ઉપરના ભાગમાં જામી ગયેલા વિકારોને દૂર કરવાની ક્રિયા છે. તે વિકાર પોતાના મૂળ માર્ગ— નાકમાંથી ન નીકળે તો કોઈ બીજા અકુદરતી માર્ગની જરૂર પડે. શુભકાં વગેરે પણ એજ પ્રકારની ક્રિયાઓ છે, પણ તેમની પ્રણાલિ કાંઈક ભુલી જ છે. બહારનો કોઈ પણ પદાર્થ જેને શરીરમાં ઘૂસવાનો બીલકુલ અધિકાર નથી, તે પદાર્થને બહાર કાઢી નાખવાની કુદરતી ક્રિયા તેનું જ નામ ખાંસી છે. દરદ પણ એવી ક્રિયાનું ચિહ્ન માત્ર છે. તાવમાં શરીરના વિકારો બળીને બહાર નીકળે છે, પણ પરસેવો લાવવાની ક્રિયાથી તે વધારે જોશથી નીકળે છે. કુદરતી ઇલાજેથી રોગ મટાડવાની રીતો જાણવા પહેલાં એટલું ખાસ સમજ લેવું જરૂરનું

છે, કે જેને આપણે રોગ કહીએ છીએ તે તો માત્ર નીરોગી બનવાનો શરીરનો પ્રયત્ન છે.

સ્વર્ગસ્થ સાતમા એડવર્ડ રાબના ડાક્ટર સર ફ્રેડરિક ટ્રેવેસને એક ભાષણમાં કહ્યું હતું, કે આજકાલ રોગોના ઇલાજ કરવામાં ડાક્ટરો ભૂલ કરે છે. દરદીને તાવ કે ખાંસી હોય તો તેને રોકવામાં આવે છે. એવી રીતે આપણે રોગનો નાશ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ, પણ ખરું જોતાં તે આપણા શરીરનું રક્ષણ કરવા માટે એક કુદરતી બક્ષીસ છે. દુનિયામાં રોગ ન હોત તો મનુષ્યજાતિનો ક્યારનોય નાશ થયો હોત. એમણે ઉપલાં કથનોના સમર્થનમાં ચર્ચા કરતાં આગળ પણ જણાવ્યું કે, દરદી અને ડાક્ટર જેમને શરીરના શત્રુ ગણે છે એવા કેટલાય રોગો ખરું જોતાં માણસોના શરીર માટે કલ્યાણકર્તા જ છે.

૫

૫: રોગોની એકતા

આ બધી બાબતોપર વિચાર કરવાથી પરિણામ એ આવે છે, કે જેમ શરીર અંદરના વિવિધ પદાર્થોને વખતોવખત બહાર કાઢવાને પ્રયત્ન કરે છે એવું આપણે માનીએ છીએ, તેમ આપણે એમ પણ માની લેવું જોઈએ, કે સેંકડા ને હજારો રોગનું મૂળ કારણ માત્ર એક જ છે અને જેને આપણે રોગ કહીએ છીએ તે તેના જાતજાતના લેહ માત્ર છે. જર્મનીના ડાક્ટર લૂઈ ફૂનેએ એ વિષય પર એક મોટું પુસ્તક લખ્યું છે. તેની અંદર સાબીત કર્યું છે, કે રોગોનું ખાસ કે મૂળ કારણ તો એકજ છે. એની સાથે બીજા ઘણા મોટા મોટા ડાક્ટરો પણ એકમત થાય છે; અને તેમના મત અગર વિચારોનો સંગ્રહ કરીએ તો એક સ્વતંત્ર પુસ્તક બની શકે; એટલે તે બધા મતોનો અહીં ઉલ્લેખ નહિ કરીએ, પરંતુ માત્ર સુક્ષ્મપૂર્વક આ વાત સાબીત કરવા યત્ન કરીશું.

આપણા શરીરના દરેક અવયવનો એક બીજા સાથે સંબંધ હોય છે. આ પ્રમાણે લોહી આપણા આખા શરીરને એક બનાવે છે. કદાચ બહારથી આ વાત સાચી ન લાગે, પણ ખરું જોતાં આપણા શરીરના કોઈ પણ એક ભાગને એકલાને રોગ લાગુ પડતો નથી. કોઈ પણ એક અવયવને રોગીષ્ટ અને બીજા બધાને નીરોગી સમજવામાં મોટી ભૂલ છે. કયાં તો લોહી દ્વારા, અથવા તો શારીરિક બંધારણના કારણથી બીજા અંગોને તે કોઈ ને કોઈ રીતે દોષિત કરે છે.

આ પ્રમાણે બાકીનાં અંગોની ક્રિયાઓ પર અસર કર્યા વિના કોઈએક અંગમાં દખલગીરી થઈ શકતી નથી. આપણું શારીરિક બંધારણ જુદા જુદા અવયવો પર ને આપણો દરેક અવયવ આપણા શરીરના બંધારણ પર એવી રીતે આધાર રાખે છે, કે તેમનો એ પરસ્પર સંબંધ કદી પણ છોડાવી શકાતો નથી. તેથી સુવિખ્યાત ડાક્ટરના મત પણ એવા છે કે કોઈ પણ રોગ એક અવયવનોજ હોતો નથી. જ્યારે મનુષ્યના શરીરમાં બહાર કે અંદરનો કોઈ દોષ પેદા થાય છે ત્યારે તે દૂર કરવા સાડ અસાધારણ બળ વાપરવું પડે છે. તેથી આપણા શરીરમાં જોઈતી શક્તિ ન હોય, કે જરૂર કરતાં થોડી હોય, તો દોષ દૂર નહિ થઈ શકે ને શરીરને સાધારણ નિયમિત સ્થિતિમાં રહેવું અશક્ય થઈ પડશે. આવી સ્થિતિ લાંબો વખત ચાલુ રહે તો તે રોગ વિશેષ રૂપ ધારણ કરી શરીરમાં ઘર કરી બેસે છે. માર પડવાથી,

અવયવો ભાંગવાથી, કે ઘણી જલદ ઝેરી દવા પીવાથી જે સ્થિતિ થાય છે તે શિવાય બાકીની સર્વ સ્થિતિઓમાં દેખાતાં રોગના ચિન્હો તે તેનાં મુખ્ય કારણો જ હોય છે. તેથી એકાંગી રોગોને મોટા ડાક્ટરો સ્વતંત્ર રોગ નથી માનતા. તેઓની ખાત્રી થઈ છે, કે તેવા રોગોની જુદી જુદી ચિકિત્સા કરવા કરતાં બહેતર છે, કે આખા ય શરીરની સ્થિતિ મુધારવી.

આપણા આખા શરીરનું બંધારણ એકે તારે ગૂંથાયલું છે અને તેમ હોવાની જરૂર જ છે. આજકાલ રોગોને એકાંગી સમજીને જે ઇલાજો કરાય છે, તેન થી શરીરનાં રોગી અંગોમાંથી રોગનાં લક્ષણો દૂર કરી, તેને બીજાં અંગોમાં ફાખલ કરી, અંદરના અવયવોમાં જ દબાવી દેવામાં આવે છે. ઇલાજ કરનારાઓને ખ્યાલ નથી હોતો, કે જેને તેઓ એકાંગી રોગ સમજે છે તે ખરૂં જોતાં સમગ્ર શરીરના કોઈ દોષનાં લક્ષણો હોય છે. રોગોને એકાંગી સમજી તેના ઇલાજ કરવા એ તદ્દન નિર્થક છે; એટલું જ નહિ, પણ હાનિકારક છે. સૌથી સારો ઇલાજ તો રોગના મૂળનેજ ઉપાય કરવામાં છે. કહેવાની જરૂર નથી લાગતી, કે શરીરની બધી પીડાઓનું મૂળ લોહીવિકાર જ છે, અને આપણા આખા શારીરિક બંધારણ પર અસર કરી લોહી અને શરીરને તેની અસલ સ્થિતિમાં લાવી શકે એવી ચિકિત્સાથીજ તે દોષ દૂર થઈ શકે છે. શરીરની આ પ્રમાણે ચિકિત્સા થતાં આપણો દરેક અવયવ સ્વસ્થ અને નીરોગી બનશે.

આ સિદ્ધાંત એટલો દેખીતો સાચો છે, કે દરેક સમગ્ર માણુમ તરતજ તેનો સ્વીકાર કર્યા વિના નહિ રહે અને આગળ જતાં તે પ્રમાણે વર્તી અનુભવ મેળવશે ત્યારે આ પ્રજ્ઞાલિની ઉપયોગિતા ઉપર સૌને જ વધારે વિશ્વાસ બેસશે.

અંગ્રેજી વગેરે ભાષાઓનાં ઘણાં પુસ્તકોમાં એવું સિદ્ધ કર્યું છે, કે દવાઓ નકામી છે એટલુંજ નહિ પણ તે નુકસાનકર્તા છે. દવાઓથી સાબ થવાની ઇચ્છા મનુષ્યોમાં કોણ જાણે કેમ ઉત્પન્ન થઈ હશે ? આજકાલ જેટલા નુકસાનકારક ખ્યાલો આપણામાં પ્રચલિત છે તેમાં આ પહેલો ક્રમમાં આવી શકે. દવાઓ પર આ પ્રકારના વિશ્વાસનું કારણ એ છે, કે આપણને પ્રકૃતિ અને રોગ વિષે પૂરું જ્ઞાન નથી. એક વાર આ સંબંધે આપણા વિચારો બદલાશે, ત્યારે જૂની પ્રજ્ઞાલિઓની ભયંકરતા આપોઆપ સમજાશે. એક વખત રોગની સ્થિતિ એ શરીરને નીરોગી બનાવવાનો એક પ્રયત્નજ છે એમ આપણે સમજતા થઈશું ત્યારે દવાથી માત્ર થવાની ઇચ્છા જ આપણા મનમાંથી ચાલી જશે. એક સિદ્ધાંત બરાબર સમજી લીધા પછી આપણે આપોઆપ દવાઓનો સંદંતર ત્યાગ કરીશું.

૬: દવાઓની અસર

સૌ કોઈ એમ ધારે છે, કે દવાઓથી રોગ નાશ પામે છે અને એજ ઉદ્દેશથી દવાઓ અપાય છે ને ખવાય છે. રોગો સંજોગથી હોડે એમજ માને છે, કે દવાઓથી તેને દળાવી દેવાશે કે તેનો નાશ કરી શકાશે. માનવીની આ ધારણા ઘણા પ્રાચીન કાળમાં જન્મી હતી ને તે હજી સુધી એમજ ચાલતી આવે છે. પણ વિજ્ઞાન ને આરોગ્યશાસ્ત્રના નવા સિદ્ધાંતોના આધારે એ ધારણાથી થતાં 'નુકસાનની' શોધ થઈ છે. હવે તો દવાઓની ઉપયોગિતા નહિ જેવી જણાય છે, એટલે દવાઓ શું છે અને તેની અસર શરીર પર કેવી થાય છે તે આપણે જોઈશું અને તે વિષે હાલના વિખ્યાત ડાક્ટરોનો સૌ મત છે તે પણ જાણીશું.

સૌથી પહેલી વાત તો એ છે, કે દવાઓ ઝેર છે. કાં તો તે આપોઆપજ ઝેર હોય કિંવા શરીરમાં જઈને તેનું ઝેર ણનતું હોય. એ સંજોગે એક વાત ખાસ

લક્ષમાં રાખવી જોઈએ, કે ખોરાક શિવાય જેટલા પદાર્થો આપણા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે તે લઘા ઝેર રૂપ છે. મુખ્યસિદ્ધ ડાક્ટર ટ્રોલનો એવો મત છે, કે દરેક જાતની ખનિજ અને વનસ્પતિની દવાઓ ઝેર વિના ખીજું કશું જ નથી. જે ચીજથી શરીરનું પોષણ નથી થતું, તે શરીરને લાભદાયક હોઈ શકે જ નહિ.

એક વિદ્વાનનો મત એવો છે, કે દુનિયામાં અનુક્રમે જીવ, વનસ્પતિ, ખનિજ વગેરે પદાર્થો હોય છે. એ દરેકનો શુષ્ક એ છે, કે પોતાનાથી ચડિયાતા વર્ગનું પોષણ કરવું. ખનિજથી વનસ્પતિનું પોષણ થાય છે. વનસ્પતિથી ખનિજનું પોષણ નથી થઈ શકતું. તે પ્રમાણે વનસ્પતિજી જીવોનું પોષણ કરી શકે છે. જીવોથી વનસ્પતિનું પોષણ નજ થઈ શકે. વનસ્પતિ શિવાયના જેટલા પદાર્થો છે, તે શરીરમાં જતાં જ તેનું ઝેર ખને છે. આજકાલ આ સિદ્ધાંતને વિજ્ઞાન પણ સારી રીતે માન્ય રાખે છે અને એનો સચ્ચાઈ પરત્વે કાંઈ પણ વાંધો રહ્યો નથી. દવાથી મટાડનારા તો રોગને દૂર કરવાની આશામાં દરદીના શરીરમાં ઊલટું વધારે ઝેર હાખલ કરે છે. રોગ તો દૂર ક્યાંથી થાય ? આ પ્રમાણે દવાઓથી રોગીની સ્થિતિ વધારે ખરાબ ખને છે.

જે પદાર્થ આપણા શરીરમાં જઈને પચી શકતો નથી કે તેનું પોષણ કરી શકતો નથી તે પદાર્થ શરીરમાં અવશ્ય ઝેર પેદા કરે છે. આપણા શરીર પરત્વે ખહારની દવાઓ તદ્દન વિજાતીય છે અથવા વિજાતીય

ગાંધી બલ્ય છે, અને તેથી શરીરને ઘણી હાનિ પહોંચે છે જ પણ આવી ગીતે શરીરને નુકસાનકર્તા છે, તેને જાગી જોઈને રોગ મટાડવાની ઇચ્છાથી વાપરવો જાણી છે ?

પરંતુ કુદરતી ઇલાજોમા આવી વાત નથી તે આપાઆપ આપણી શારીરિક સ્થિતિમા એવું પરિવર્તન ઠીક નાંખે છે, કે મર્વ બલતના ઝેરનો અનાયામે નાશ ઠીક તેનું બહાર ઠાલી નાંખે છે એક સાધારણ દરદનો દાખલો લઈએ દાક્તરી ચિકિત્સામા તે દૂર કરવાનો સિદ્ધાંત ઘણુંજ વિલક્ષણ છે શરીરના કોઈક ભાગમા પીડા થાય છે તે દ્રાવે તે પ્રકારે દૂર થવી જોઈએ, એટલે તે દૂર કરવાને પીચકારીઓ દ્વારા હું ખાતા અગમા અપીણ કે કોઈ બીજી દવા દાખલ કરવામા આવે છે અગમન્ય બને છે, પીડા મટે છે, ડાકટર સમજે છે, કે દરદી સાંજે થઈ ગયો, ને રોગી મમળે છે, કે પોતે માંજે થયો ખમ, દરદ સાત થયું એટલે તેનું કારણ શોધી તે દૂર કરવાની ગી જરૂર ?

પણ આને તે કાંઈ ચિકિત્સા કહેવાય ? આમા ફક્ત રોગના લક્ષણો દૂરાય છે ને શરીરમા ઝેર પહોંચાડવા વિના બીજું શું થાય છે ? દરદ ખડું જોતા કાંઈ શારીરિક દોષનું જ કારણ હોય છે કુદરત કંઈ મૂર્ખ નથી ! તેની વ્યવસ્થામા કોઈ પણ કાર્ય કારણ વિના બનતું નથી શરીરના કોઈ અગમા પીડા થતી હોય તો તેનું કાંઈ પણ કારણ હોવું જ જોઈએ, પછી

તે કારણ આપણે જાણી શકીએ કે નહિ એ જુદી વાત.

શારીરિક પીડા કોઈક દોષનું ચિન્હ છે. તે દોષાવી દેવાથી કંઈ તેના કારણનો પણ નાશ થાય ખરો ? કોઈકે વાર દરદ શાંત કરવા અવયવો પર (ખૂલીસ્ટર) ફેલાવ્યા બિઠાડવામાં આવે છે, કે કોઈ વાર ફક્ત પણ ખોલે છે. આપણી પ્રકૃતિ દોષો પ્રત્યે ધ્યાન ખેંચવા આપણને ખૂબો પાડે ને આપણે તેનું ગળું દબાવીએ ? આપણું જ્ઞાનતંતુઓ આપણને સૂચવે છે, કે શરીરમાં શત્રુ આવી પહોંચ્યો છે, ને દરદની સંકેત ભાષામાં મદદ માગે છે; ત્યારે આપણે તેમાં ઝેર મેળવી તેનું મોં બંધ કરીએ છીએ ને સમજીએ છીએ કે રોગ મટી ગયો ! આ તો રોગીનો પ્રાણ લઈને નીરોગી બનાવવા જેવું—નહિ તો જીવનું શું ? આ વિષે ડૉ. ક્રોલે પોતાના પુસ્તકમાં લખ્યું છે, કે દવાઓથી બિલટા નવા નવા રોગો પેદા થાય છે. દવાથી એક રોગ દબાઈ જાય છે, પણ બીજો નવો રોગ જરૂર પેદા થાય છે. ઝેર દૂર કરવામાં ઝેર તે મદદગાર થઈ શકે ? વિકારો દૂર કરાય ? કદિ પણ નહિ.

ઝાડો, બિલટી, પરસેવો વગેરે લાવનારી દવાઓ ધણું ખરો વિજ્ઞાતીય પદાર્થ શરીરમાંથી બહાર કાઢે છે. પણ સાથે તેનો કાંઈ ને કાંઈ દોષ શરીરમાં અવશ્ય રહી જાય છે. જીલ્લાળ લેવાથી લાલ સાથે ગેરલાલ પણ કાંઈ ઓછા નથી. દવા વડે નીપજાવેલાં બિલટી, પરસેવો વગેરે વાટે શરીરની અંદરથી જે વિકાર બહાર

નીકળે છે તેજ વિકાર જળચિકિત્સા અથવા કેાઈ બીજા ઉપાયથી શરીરને જરા પણ હાનિ પહોંચાડયા વિના શરીરની બહાર કાઢી શકાય છે.

દવાઓ શરીરમાં જઈ તેનાં જુદાં જુદાં અંગો, મસ્તક, આંતરડાં, પેટ, મૂત્રપિંડ, જઠર, હૃદય, ચામડી વગેરે ઉપર અસર કરે છે અને તેના પરિણામે દસ્ત, પેશાબ, ખસેયો, કે ઊલટી રૂપે શરીરનાં વિવિધતીય દ્રવ્યો બહાર કાઢે છે. પણ ડૉ. ટ્રોલનું કહેવું તો એવું છે, કે દવાઓની શરીર પર કાંઈ પણ અસર થતી નથી. ખરું જોતાં આપણી પ્રકૃતિ જે દવાઓને આપોઆપ સહેલાઈથી બહાર કાઢી શકે છે તેને આપણે અસરકારક દવા સમજીએ છીએ. જે દવાઓને આપણી પ્રકૃતિ ઊલટી દ્વારા બહાર કાઢી શકે છે તેને આપણે ઊલટી કરાવનારી દવા માનીએ છીએ; અને દસ્ત દ્વારા બહાર નીકળનારી દવાને જીલ્લાબ લાવનાર દવા મનાય છે. ખરું જોતાં દવાઓની શરીર પર તો કાંઈ પણ અસર થતી નથી.

૭: પૌષ્ટિક દવાઓ

મનુષ્યના શરીરમાં કયો રોગ હોતો નથી ત્યારે પણ તેઓ પોતાના શરીરમાં શક્તિ અને બળવર્ધક પૌષ્ટિક દવાઓ ધકેલે છે. યુરોપ અમેરિકા વગેરે દેશોમાં પૌષ્ટિક દવા તરીકે હાડ અને આપણા હિંદમાં અગ્રીષ્ઠ વપરાય છે. દરેક જગાએ કોઈને કોઈ પ્રકારે માદક ઝેરોનો બળવર્ધક વસ્તુ તરીકે ઉપયોગ થાય છે. આવી બળવર્ધક દવાઓ શરીરને જિલદું તુકસાન પહોંચાડે છે. લોકોની ધારણા એવી છે, કે આવા માદક પદાર્થો શરીરમાં બળ વધારે છે; પણ ખરું જોતાં જિલદો શરીરને બળપૂર્વક તે ઝેરોનો વિરોધ કરવો પડે છે. બેશક, ઘણાય નબળા માણસો એમ કહેનારા મળશે, કે દ્રલાણી પૌષ્ટિક દવાથી મારી તળિયત સારી રહે છે ને તાકાત આવે છે; પણ ખરું પૂછા તો શરીર પર તે દવાની અસર જિલદીજ થાય છે. પૌષ્ટિક દવા લીધા પછી થોડો વખત માણસને સારું લાગે છે, પણ તેનું આખરી પરિણામ અવગુણ

નીવડે છે. અખતરાઓ વડે સાળીત થયું છે, કે માદક પદાર્થોથી લોહી, માંસ કે મગજ કોઈને પણ પુષ્ટિ મળતી નથી. પૌષ્ટિક દવાઓ વપરાય છે, ત્યારે થોડા વખત માટે તેનાં માદક દ્રવ્યો નળના શરીરને સ્ફુર્તિ આપે છે, મગજને સહેજ પ્રકુલિત કરે છે; પણ શરીરનાં અંગોમાં ફરતી શક્તિ આવતી નથી. માદક દ્રવ્યોનો ખીલે એક ખાસ ગુણ એ છે, કે તેનાથી આપણા શરીરનાં કેટલાંક ઉપયોગી દ્રવ્યોનો નાશ થઈ શરીરને નુકસાન થાય છે. આ પરિણામ લાંબા વખત પછી માલૂમ પડે છે. આમ પૌષ્ટિક દવાઓની અસર આપણા શરીર પર બે રીતે માલૂમ પડે છે. એક તો શરીરમાં કામચલાઉ ફેરફાર બતાવે; ને બીજી, પછીથી શરીરમાં ઝેર રૂપે જામી રહે.

ઘણા લોકો તેમજ અનેક ડાક્ટરોનું ધારણું એવું છે, કે પૌષ્ટિક દવા પાચનશક્તિ વધારે છે, પણ આ વિચાર તદ્દન ખોટો છે. પાચનશક્તિનો નાશ જોડેજો પૌષ્ટિક દવાથી થાય છે તેટલો ખીલ કશાથી નથી થતો. દારૂ ને અપ્રીણ ખાનારની પાચનશક્તિ ઘણી મંદ રહે છે. દારૂંડીઓ દારૂ પીધા પછી બરાબર જમી શકતો નથી. અપ્રીણ માણસ તો હંમેશાં જોડું ખાઈ શકે છે. હિંદમાં કેટલાક ગ્રાહણો જમણવાર વખતે લાંગ પીએ છે; કારણ કે લાંગથી કેટલાકને ઘણી ભૂખ લાગે છે. પણ લાંગેડીઓ સદા એવી ફરિયાદ કરે છે, કે લાંગથી આયું ખવાય છે તો ખરું, પણ તે જરાયે પચાવી શકાતું

નથી. પચે ૪ ક્યાની? મન ૫૬ થોં તે લિલટા પાચન-
ક્રિયાને અડચણ કરે છે એક ડાક્ટરે કયુ છે, કે ફાર્મી
વિશેષ ખવાય છે તે ખડ, પણ તે પચી ચકતું નથી.

કહે છે, કે માદક પદાર્થોની શરીરમાં ગરમાવો રહે
છે. પણ એ કયને ખોટું છે. ડૉ. રિચર્ડસને મધપાન
પર એક પુસ્તકમાં લખ્યું છે, કે કોઈ નાનવરને માદક પદાર્થ
આપી તેના શરીરની પરીણા કરતાં આવે તો તેના
શરીરની ગરમી એ છી સનેવી માલૂમ પડશે તેના શરી-
રના ઉપલા ભાગમાં થોડી ઘણી ગરમી જણાશે, પણ
આખું શરીર ઠંડું હશે હૃદયમાંથી થોડું ગરમ લોહી
ફરે છે, પણ શરીરની ઉપરી સપાટી પર આવતાં તે
પોતાની ગરમી છેડી શરીરને ઠંડું પાડે છે અને તેનું
પરિણામ એ આવે છે કે શારીરિક શક્તિઓ મંદ પડે
છે, અવયવો ટીવા પડે છે અગાઉ ઝડપથી ચાલતું હૃદય
અકાદાં જાય છે પહેલા ઉતેજિત બનેતું ગામજ પછીથી
શુન્ન અને દુર્બળ બની જાય છે

ખડું ભેતા માદક દ્રવ્યોથી આપણા શરીરનું કોઈ
પણ પ્રકારે પોષણ થતું નથી. એક ડાક્ટરનો એવો
મત છે, કે માદક ચીજો આપણા શરીરમાં ગયા પછી
તેમાં ઉપદ્રવ કરે છે અને પોનાનું ખરાબ પરિણામ શરી-
રમાં બાકી રહેવા દઈ જેમની તેમ શરીરની બહાર
નીકળે છે માદક પદાર્થો કદી પણ શરીરમાં પચી શકતા
નથી અને અદર ગયા પછી તેમાં કશું પરિણામ પણ
થતું નથી.

જે પદાર્થોને આપણે પુષ્ટિકારક સમજીએ છીએ, તે ખરૂં જોતાં શરીરમાં પુષ્કળ નુકસાન કરે છે. કેપ્રી પદાર્થો આપણા શરીરમાં જઈ તેની શક્તિનો નાશ કરવાનું શરૂ કરે છે. જે પદાર્થો થોડા પ્રમાણમાં હોય છે તો તે બહાર કાઢવા શરીરને થોડી તકલીફ પડે છે, પણ ઘણા પ્રમાણમાં તેવો પદાર્થ લેવાયો હોય તો તેને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાખવા માટે ઘણુંજ વધારે જોર વાપરવું પડે છે. ઘાતક પદાર્થને બહાર કાઢવા જ વધારે બળ વાપરવું પડે છે, તેને આપણે ભૂલથી બળની વૃદ્ધિ થઈ, રક્તિ આવી સમજીએ છીએ. માદક પદાર્થોમાંથી નીકળીને કેઈ પણ નવી શક્તિ આપણા શરીરમાં ભળતી નથી; પણ ઊલટું આપણી અસલ શક્તિ તેથી નાશ પામે છે. કારણ, કે તેને બહાર કાઢવામાં આપણી અસલ શક્તિ નકામી વેડફાઈ જાય છે.

ઘણા ડાકટરો જાણે છે, કે માદક પદાર્થો હાનિકર્તા છે. છતાં તેઓ નળળા માણસોને શક્તિ માટે તે પદાર્થો લેવા ભલામણ કરે છે. પણ એટલો વિચાર કરવાની તકલીફ નથી લેતા, કે જે પદાર્થો બળવાન અને નીરાળીનેય નુકસાન કરે છે તે દુર્બળને તો કેવીજ રીતે શક્તિ આપે? માદક પદાર્થો ઝેરી હોય છે અને તેમની અસર પણ સદા નુકસાનકારકજ હોય છે.

૮: દવાઓ વિષે કેટલાક અભિપ્રાય

આ સમજ્યા પછી દરેક સમજી મનુષ્યને ગળે ઊતરી જશે, કે દવાઓથી માણસના શરીરમાં નવા રોગ પેદા થાય છે. ઉપર જણાવેલી વાતો માત્ર મોઢાના ગપાટા નથી, પણ મોટા મોટા વિખ્યાત ડાક્ટરોની અનુભવસિદ્ધ વાતો છે. હવે ઘોડાક સારા સારા ડાક્ટરોના મત તપાસીએ. નીચે લખેલા મતો ધરાવનાર ડાક્ટરો મોટી ડાક્ટરી કોલેજના અધ્યાપકો અને ભારે અનુભવીઓ છે. દવાઓની નિર્થકતા સાબીત કરવાને તેમના અભિપ્રાયથી વધારે મહત્વનું બીજું શું હોઈ શકે ?

ડા. સ્ટીવન્સ કહે છે, કે: “નવા પાસ થયેલા ડાક્ટરની માન્યતા પ્રમાણે તેની પાસે દરેક રોગની વીશ દવાઓ છે. પણ ત્રીશ વર્ષના અનુભવ પછી તેને સમજાશે, કે એ પ્રત્યેક દવાથી વીશ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. આજના આગળ વધેલા સમયમાં પણ રોગીઓની સ્થિતિ જેવી ને તેવીજ છે. તેનું કારણ એ છે, કે ડાક્ટરો કુદરતનું મનન ન કરતાં

પોતાના પૂર્વજોએ લખેલી ચોપડીઓનોજ ઉપયોગ કરે છે.” ડા. પેન કહે છે, કે: રાગનાં કારણો જે કામ શરીરમાં કરે છે, તેજ કામ દવાઓ કરે છે. ઘણી દવાઓ પણ રાગ ઉત્પન્ન કરે છે. એક જૂનો રાગ મટતાંજ નવો રાગ પેદા થાય છે.

ડા. કલાર્ક કહે છે, કે: ડાક્ટરો દરદ મટાડવાની ધૂનમાં ને ધૂનમાં રાગીને ઊલટું નુકસાન કરે છે. મારા અનુભવમાં કેટલાય એવા માણસો રામશરણ થયા જણાયા છે, જેઓને કુદરત પર છોડ્યા હોત તો જરૂર સામ થાત. જેને આપણે દવા સમજીએ છીએ તે ઊંચે ને તેનો દરેક અણુ રાગીનું બળ કમતી કરે છે. ડા. ફ્રાંકલિનનો એવો મત છે, કે: રાગીને જેટલી કમતી દવા અપાય તેટલો તેને વધારે ફાયદો થાય. ડા. રિમથ કહે છે, કે દવાઓથી રાગ કદી સાજા થઈ શકતાજ નથી. રાગ તો કુદરતી રીતેજ મટે છે. ડા. રશ લખે છે, કે ડાક્ટરોએ રાગોની સંખ્યાની સાથેજ તેમની ભયંકરતા પણ વધારી છે. ડા. ગ્રેંડલર કહે છે, કે આલ્કોહોલ (મદ્યાર્ક) અને બીજી દવાઓ કેવળ રાગજ ઉત્પન્ન કરે છે. દવાઓથી શારીરિક શક્તિઓનો નાશ થાય છે.

પ્રો. પાર્કર કહે છે, કે મેં ઘણાય રાગોમાં દવાઓનો જરાય ઉપયોગ નહોતો કર્યો ને છતાં તે બધી વખત ઘણું ફાયદો માલૂમ પડ્યો હતો. હવે મને પૂરી ખાત્રી થઈ છે, કે દવાને બદલે કુદરતી ઉપાયથી માણસ વધારે જલદીથી સાજો થાય છે.

હિંદમાં તો ચોરી અને શીતળાનો કંઈ પણ ઇલાજ કરાતોજ નથી; પરંતુ પશ્ચિમના ડાક્ટરોને પણ એ તત્વ હવે સમજવા લાગ્યું છે. છતાં શીતળાનું જોર ઘણુંજ હોય તો કઢાય ઉપાયો લેવા શરૂ થાય છે. અમેરિકાના આરોગ્યખાતાના એક અમલદારે પોતાના પ્રાન્તના બધા ડાક્ટરોને એવી સૂચના કરી હતી, કે મેં શીતળાના ઘણા રોગીઓને જરા પણ દવા વિના સંપૂર્ણ સાજા કર્યા છે. ડા. એમ્સને ઘણા રોગીઓનાં મરણ બાદ લાશે ચીરતાં ને તપાસતાં માલુમ પડ્યું, કે શરીરની અંદરના ભાગોમાં અનેક રોગ મોજાદ હતા અને તે દવાઓનાં પરિણામ શિવાય બીજું શું હોઈ શકે? પણ જ્યારથી ડા. એમ્સે કુદરતી ઇલાજે શરૂ કર્યા ને દવાઓ વાપરવી છોડી દીધી ત્યારથી એકકે માણસ મર્યો નહિ ને તપાસ કરવા માટે લાશ મેળવવી પણ મુશ્કેલ પડી.

ડા. ઓલેરીનો એવો મત છે, કે રોગ સાજો કરવામાં વૈદકવિદ્યામાં તદ્દન અજ્ઞાન એવા ઘણા માણસોની મને વધારે મદદ મળી છે. ડો. એમર્સન જણાવે છે, કે ચિકિત્સા માટે ઘણી ઉપયોગી બાબતો સાધારણ માણસો તરફથી જ જાણવા મળે છે. આપણને તો ફક્ત ગ્રીક ને લેટિનનાં મોટાં મોટાં નામોજ ખોલતાં આવડે છે. ડા. હોમ્સ કહે છે, કે દવાઓ તૈયાર કરવા માટે નાહક ખાણો ખાલી કરવામાં આવે છે. વનસ્પતિઓનો સંહાર વળી જાય છે ને અનેક સાપનાં જેર કાદવામાં આવે છે, આ બધી દવાઓ દરીયામાં ફેંછી દેવામાં

આવે તો માનવજાત પર મોટો ઉપકાર થાય. ડા. પેટ્રીકે લખે છે, કે અનુભવની કમોટી પર દવાઓ ઘરાઘર ઊતરતી નથી. દિવસે દિવસે તેની નિરર્થકતા જ સાબીત થાય છે. જીવનના કુદરતી વિકાસની સામે દવાઓથી ધક્કા જ કરવો એ કુદરતની મરકરી કરવા જેવું છે. ધીમે ધીમે ડાક્ટરોને તેમજ દરદીઓને સમજાવવા લાગ્યું છે, કે દવાઓ પર આધાર રાખવો એ પૂરું ગાંડપણ છે.

ઉપલા બધા ડાક્ટરો અમેરિકનો છે. હવે અંગ્રેજી ડાક્ટરોના મત તપાસીએ. ડા. ઇવાન્સ કહે છે, કે આજના આગળ વધતા જમાનામાં કોઈ પણ દવાના શુભ સંતોષકારક નથી. ડા. એબરનકી જણાવે છે, કે ડાક્ટરોની સંખ્યા વધે છે તેની સાથે રોગોની પણ સંખ્યા વધે છે. સર માઇકલ્સને એવો અભિપ્રાય છે, કે રોગોનાં મૂળ સુધી દવાઓ પહોંચી શકતી નથી. ડા. રોબિન્સન કહે છે કે આજકાલ દવાઓનો શુભ ફિસ્મત અને જામના વિચિત્ર મિશ્રણ પર આધાર રાખે છે. ડા. કૂપરનો એવો મિદ્ધાંત છે, કે આજકાલની દવાચિકિત્સા સુવિખ્યાત ડાક્ટરોને મોટે ઘણી લજ્જાસ્પદ મનાવી લેઈએ. વિચાર કરવાથી માલૂમ પડે છે કે આપણી દવાઓથી દરદીના શરીરને કેટલો એછો લાભ થાય છે, અને તેની સ્થિતિ કેટલી ખરાબ થાય છે! ડા. રામ્સે ભારપૂર્વક કહે છે, કે દવાઓ વિના દરદીની હાલત ઘણી સારી રહે છે. પ્રો. જેમ્સન કહે છે, કે વિજ્ઞાનના નામથી દવા કરનારા હાલના ડાક્ટરો ખરી ચિકિત્સા પ્રણાલિથી તદ્દન અજાણ્યા

છે. દસ પૈકી નવ દવાઓ રોગીને ઘણી હાનિકારક જ હોય છે. ડબ્લીન મેડિકલ જર્નલમાં એક વાર પ્રસિદ્ધ થયું હતું, કે જેને ચિકિત્સાશાસ્ત્ર કહેવાય છે તે નામે પણ શાસ્ત્ર કે વિજ્ઞાન નથી. એ તો અટકળે બાંધેલા સિદ્ધાંતો, ભ્રમભરી કલ્પનાઓ અને અસ્થિર અનુમાનોનો શંભુ-મેળો છે. સર ફોર્બ્સ કહે છે, કે હજી સુધી રોગ અને તેની ચિકિત્સાના સંબંધમાં કોઈ પણ ખાસ સિદ્ધાંત બરાબર નીકળેલો નથી. કોઈક રોગી દવાઓથી સારા થાય છે. ને ઘણા ખરા રોગીઓ ઘણીક દવાઓ ખાધા પછી કેવળ આપોઆપજ સાજા થાય છે. ડાક્ટરોને હાથે ઘણા રોગીઓ મરતા જોઈ ડા. ફ્રાંકોએ કહ્યું, કે સરકાર ક્યાંતો આ ડાક્ટરોને રજા આપે અગર તો પદ્ધતિઓ અટકાવી લોકોના પ્રાણ બચાવવા માટે કોઈ નવો ઉપાય આદરે. ડા. ખોર્ટ્સે “દવાઓનો ઇતિહાસ” નામે મોટો ગ્રંથ લખ્યો છે. તેમાં તેઓ કહે છે, કે અમે દવાઓના જેટલા વધારે પ્રયોગો કરીએ છીએ તેટલું અમારું જ્ઞાન વધી શકતું નથી. દવાનો દરેક અંશ રોગીની સંજ્ઞાન શક્તિ પર માત્ર એક અંધ પ્રયોગ કે અખતરોજ છે. ડા. જોન ગુડે “દવાઓ ને પ્રકૃતિ” વિષે ઘણા સારા ગ્રંથો લખ્યા છે. તેઓ જણાવે છે, કે અમારી દવાઓની અસર ઘણીજ અનિશ્ચિત છે. યુદ્ધ કે દુકાળને લીધે જેટલાં મરણ નીપજ્યાં છે તેથી વધારે મરણ દવાઓના પ્રયોગથી નીપજ્યાં છે. પ્રો. વોટરહાઉસ કહે છે, કે કેળવાયેલા ડાક્ટરો કરતાં બીનકેળવાયેલા છતાં અનુભવી

ડાક્ટર વૈદો પર મને વધારે આસ્થા છે. કેમકે તેમની ચિકિત્સા માત્ર અનુભવ પરજ આધાર રાખે છે. સર્વ દેશોમાં અને સર્વ કાળમાં તે લોકોએ સર્વ વિદ્યાપીઠો કરતાં ઘણું આગળ પડતું કામ કર્યું છે. હા. જોનસન ચિકિત્સા સંજ્ઞાથી એક પત્રના તંત્રી છે. તેઓ જાણાવે છે, કે દુનિયામાં કોઈ પણ ગાંધી કે દેવા વેચનારા ન હેત તો હાલના રોગો ઘણા ઘટી જાત અને મરણ સંખ્યા પણ ઓછી થાત. એ વાત હું મારા લાંબા અનુભવ ઉપરથી કહી શકું છું. પેરીસના હા. લેંગોલ્ડ કહે છે, કે આપણે હાલને કાળે ઘણી મોટી ભૂલ કરીએ છીએ. સફળતા મેળવવી હોય તો આપણે આપણા માર્ગ બદલવો જોઈએ. એડિનબરોના પ્રો. જોન ક્રેકે બાળીશ વર્ષ દવાઓના ઇલાજ કર્યા પછી તેની નિરર્થકતા સમજવામાં આવતાં તે છોડી કુદરતી ઇલાજોનો આરંભ કર્યો હતો. તેમનો મત એવો છે, કે ડાક્ટરી કોલેજમાં વિદ્યાભુદ્ધિ એટલી બધી વેડણી નાખવામાં આવે છે, ને તેઓને કુદરતી ઇલાજોની રીતો સમજવાને એટલા અશક્ત બનાવી દે છે, કે તે સમજવા સારૂ પાછળથી તેમને પોતાની અર્ધી જિંદગી ગાળવી પડે છે. સર કૂપર કહે છે, કે દવાવિજ્ઞાનની ઉત્પત્તિ મિથ્યાકલ્પના તેમજ દિન પર દિન વધતી જતી હુત્યાથીજ થાય છે. પ્રો. માઈનું એવું માનવું છે, કે બધાં વિજ્ઞાનોમાં દવાનું વિજ્ઞાન સૌથી વધારે અનિશ્ચિત છે. એડિનબરોની કોલેજના પ્રો. ગ્રેગરી કહે છે, કે ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં જેટલી વાતો સત્ય મનાય છે

તેમાંની સેંકડે ૯૯ ટકા અનિશ્ચિત છે. પ્રો. ફ્રાન્સિસ કહે છે, કે દરદી કુદરતી રીતે સાજો થાય છે, કે દવાથી તે અમે નથી સમજી શકતા. કદાચ તેને જે રાક રૂપી ગોળીઓજ સાજો કરે છે. સર રિચર્ડ્સન કહે છે, કે દવાના વપરાશથી લોકોની આવરદા ઘટે છે. ડા. હાઈટસ કહે છે, કે દુનિયાના ૬ માણસો દવાના સેવનથી મરે છે. ફ્રાન્સના જાણીતા શરીરશાસ્ત્રી મોં ગેડિક જણાવે છે, કે દવાઓ સંબંધમાં, જમતમાં કોઈને કશું જ્ઞાનજ નથી. રોગ મટાડવામાં કુદરતની ઘણી મદદ હોય છે. ડા. એસલર અનેક વિદ્યાપીઠના અધ્યાપક હોઈ દવા ચિકિત્સાના સૌથી મોટા પ્રખર પંડિત મનાય છે. તેઓએ દવાઓની નિર્થકતા અને કુદરતી ઇલાજોની પ્રશંસા કરી ‘એનસાઈક્લોપીડીઆ અમેરિકા’માં લખ્યું છે, કે ઓગણીશમી સદીની શરૂઆતમાં ટાઈફોઇડ તાવના ઇલાજ માટે મોટા ભયંકર ને ભ્રમ પ્રયત્નો થતા હતા, દરદીની ફસ ખોલતા, તેનાં શરીર પર ફેફસા ઉઠાડતા; પણ હવે રોગીને અમુક પ્રકારે દનાન કરાવવાથી, અને જ્યક્સેજ દવા આપવાથી આરામ થાય છે; દવાઓની નિર્થકતાનું સૌથી સારું ઉદાહરણ એજ છે. આથી એવું અનુમાન નીકળે છે, કે રોગો પર દવાઓની કંઈ પણ અસર થતી નથી. દવાઓને નકામી સમજે તેજ ખરો ડોક્ટર કહેવાય.

૯: કુદરતી ઇલાજો

આ બધું વાંચ્યા પછી વાચકના મનમાં પ્રશ્ન ઊઠશે, કે ત્યારે રોગોનો નાશ કરવાનો ઉત્તમ ઉપાય કયો ? આજકાલ અનેક પ્રકારની ચિકિત્સાપદ્ધતિઓ ચાલુ છે, જેમાં દવાઓનો જરાયે ઉપયોગ નથી થતો. માત્ર ગહારના ઉપચારો વડે રોગ મટાડાય છે. એ બધી પ્રજ્ઞાલિઓ કુદરતી ચિકિત્સાઓ કહેવાય છે. તેમાં જળ ચિકિત્સા, અપવાસ ચિકિત્સા, વીજળી ચિકિત્સા વગેરે મુખ્ય છે. તે શિવાય મેસમેરિઝમ વગેરે પ્રયોગોથી પણ રોગ મટાડી શકાય છે. આ બધી ચિકિત્સાઓ કુદરતી તો કહેવાય છે, પણ ઝીલુવટથી જોતાં એમાંની ઘણીખરીમાં અનેક પ્રકારની એવી ક્રિયાઓની જરૂર પડે છે જેને કોઈ પણ સમજદાર માણસ કુદરતી ન કહે. જે જે પદ્ધતિઓ કુદરતી કહેવાય છે તેમાં અપવાસની પદ્ધતિ સર્વોત્તમ કહી શકાય. અપવાસના ઇલાજોમાં ન તો ધંત્રોની જરૂર પડે છે. એમાં જરૂર માત્ર એટલી કોઈ પણ ઉપલક્ષ ઉપચારોની જરૂર પડે છે કે ન તો

રહે છે, કે રોગીએ ખાવાનું સમૂળશું છોડી દેવું ને જ્યાં સુધી પાછી કુદરતી ભૂખ ન લાગે ત્યાં સુધી અપવાસ કરવા. અપવાસના વખત દરમ્યાન માણસની શક્તિ જાળવી રાખવા ઘોડીક કસરતની પણ જરૂર પડે છે.

હવે ઉપવાસ ચિકિત્સા સાથે દવાચિકિત્સાની સરખામણી કરીએ. પાચનશક્તિ નાશ પામી હોય એવા બે માણસો લઈએ. તેમાં એક જાતજાતની ગોળીઓ, અનેક ચૂરણો અને દવાઓથી પોતાની ભૂખ વધારે છે; બીજો માત્ર બેચાર દિવસના અપવાસ કરી સવાર સાંજ બે ત્રણ માઈલ ચાલીને પાચનશક્તિ સુધારે છે. હવે તમેજ વિચાર કરો, કે બેમાંથી કયો દો કોનો? દવાનો કે અપવાસનો? મોટા ડાક્ટરોએ પરીક્ષા કરી અનુભવથી સાબીત કર્યું છે, કે કોઈ પણ રોગની દવા વડે ચિકિત્સા કરતાં રોગીને કોઈક નાની મોટી ફરિયાદો રહેલી માલમ પડે છે. કોઈને બાંધકેશ તો કોઈને માથાનો દુઃખાવો અગર આધારીશી, કોઈને બાંધ ન આવે તો કોઈને અશક્તિ લાગે. આ રીતે કુદરત આપણને સૂચવે છે, કે આપણે કુદરતની વિરુદ્ધ જઈએ છીએ. કાંઈ પણ પરવા કરતા નથી, એટલે આખરે પ્રકૃતિ લાચાર થઈ સ્વભાવિક હાલતે પહોંચે છે. ને શરીર એવું નકામું બને છે, કે પછી તેને દવા વિના ચાલતું જ નથી. ત્યાજે શરીર સાધારણ દવાઓથી ટેવાઈ જાય છે, ત્યારે તેને વધારે જલદ દવાઓની જરૂર પડે છે. આ કમ વધેજ જાય છે ને છેવટે માણસના ગ્રાણુ પણ જાય છે.

પણ માણસ અપવાસ કરે અથવા જલદી પચે તેવો હલકો ખોરાક લે, સ્વચ્છ હવામાં ફરે ને ખૂણ કસરત કરે તો તે આપોઆપ આદૌગ્ય પ્રાપ્ત કરે છે; આનો અનુભવ દરેક વિચારશીલ માણસે કરવો જોઈએ. કસરતથી શરીરમાં નવું બળ આવે છે; સ્નાયુ મજબૂત થાય છે, ફેફસાં, હૃદય, મૂત્રપિંડ વગેરે અવયવો પોતપોતાનું કામ વધારે સારી રીતે કરે છે અને આખા શરીરમાં નવીજ સંજીવન શક્તિ પેદા થાય છે. રોગીની પાચન-શક્તિ સુધરે છે. દવાઓ રોગને સારો કરી દે છે, તો ચે કાંઈ ખૂરી અસર શરીરમાં રહી જાય છે. ત્યારે કસરત, સ્વચ્છ હવા, હલકો ખોરાક વગેરે કુદરતી ઇલાજો શરીરને સારું કરવા ઉપરાંત બીજા અનેક વિકારો પણ દૂર કરે છે. કુદરતની પ્રજ્ઞાલીથી રોગને જ્યાંનો ત્યાં બળપૂર્વક દાખી દેવામાં આવતો નથી પણ તેનું કારણ જ જડમૂળથી દૂર કરવામાં આવે છે.

સુપ્રસિદ્ધ ડા. ઇ. એચ. હેવીન કહે છે, કે “રોગીના શરીરમાં ખોરાક રહેવા ન હોય; તેથી તે રોગી નહિ પણ રોગ પોતે જ ભૂખે મરશે.” આ વાત સાચી જ છે. અપવાસ ચિકિત્સાના નિયમ એટલા સરળ, ઉપયોગી અને લાભકારક છે, કે શરીરશાસ્ત્રના સર્વ પાંડિતો તેમાં એકમત છે. સર્વ દેશના અને સર્વ પ્રકારના વૈદ ડાક્ટરો કોઈ ને કોઈ વખત તથા કોઈ ને કોઈ રૂપમાં એ પદ્ધતિ પ્રમાણે કામ કરે છે. દુનિયાના સઘળા ચિકિત્સાશ્રમોમાં એ કુદરતી ઇલાજોનો ઉલ્લેખ કરેલો છે, એટલું જ નહિ

પણ પશુપક્ષીઓ ય પોતાના વર્તનથી એ બાબતમાં સાક્ષી પૂરે છે. અપવાસની ઉપયોગિતા સમજાવવાને આથી વધારે શાની જરૂર હોય ?

અપવાસથી શરીરની ક્રિયાઓ પર જે અસર થાય છે તે વિષે આ પુસ્તકમાં અગાઉ ઘણું કહેવાઈ ગયું છે. કેવી અજાયબીની વાત છે, કે માણસો પોતાનાં કામકાજથી અવારનવાર છુટ્ટી લે છે, પણ શરીરને કદિયે છુટ્ટી આપતાં નથી ! હાથપગ કે મસ્તકથી થતાં કામો છોડી દેવાં એટલે ખરો આરામ લીધો એમ ન કહેવાય; કેમકે તેથી અંદરના અવયવોને છુટ્ટી મળતી નથી. આપણા મનને થોડી ઘણી રાહત આપીએ ને બિચારા પેટને કદાપિ રાહત ન આપીએ ને તેની પાસેથી સદા કામ લઈએ છીએ એજ બધા રોગોનું મૂળ કારણ છે.



૧૦ : અપવાસ અને ધર્મગ્રંથ

દુનિયામાં જેટલા પંથ કે ધર્મો છે તે સર્વમાં કોઈ ને કોઈ પ્રકારે વ્રતો અને અપવાસ કરવાની આશા કરેલી છે. હિંદુધર્મમાં જુદાં જુદાં પવો, એકાદશી, રવિવાર વગેરે વ્રતો હોય છે. તે બધાંની સંખ્યા લગભગ પપ્પટ્થી વધારે છે. ઘણાં વ્રતોમાં અન્ન ન ખાવાની અને કેટલીક વાર થોડો ફલાહાર કે એક ટંક ખાવાની જ આશા કરી હોય છે. આ બધાં વ્રતોના મૂળમાં એકજ સિદ્ધાંત સમાયો છે ને તે પાત્રનક્રિયાને સારી હાલતમાં રાખવાનો. આજકાલ લોકો વ્રત કરે છે પણ તેના સિદ્ધાંતથી એવું અવળું આચરણ કરે છે, કે તે પરિણામ વધારે ખૂટું આવે છે. જે વ્રતમાં એક વાર ને તે પણ ફળફળાદિ ખાવાનું ફરમાન હોય છે, તેમાં પણ લોકો શિંગોડાં વગેરેના લોટની પૂરીઓ, પકોડીઓ, પાંચ દસ જાતની શાકભાજીઓ, જાતજાતની મીઠાઈઓ, પકવાન વગેરે ઉડાવે છે ને સાથે સાથે ઉપરથી દૂધ, ખામુદી ને મલાઈનો

પણ ઘણું વાળે છે. વ્રતને દિવસે તો રોજ કરતાં પણ વધારે ખાવામાં દોષ લોકોનો છે; ધર્મગ્રંથોમાં શારીરિક આરોગ્યને ખાતરજ વ્રતોની આજ્ઞા આપેલી છે. ઉપરાંત ધર્મગ્રંથોમાં નિર્મળ અને ચાન્દ્રાયણ વગેરે અનેક પ્રકારનાં વ્રતો છે. તેમાં કોઈ પણ રીતે નિયમોનું ઉલ્લંઘન થઈ શકતું નથી. હિંદમાં પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓજ વધારે વ્રતો આદરે છે ને તેથી જ રોગોથી પુરૂષો પીડાય છે તેવા રોગોથી અહીંની સ્ત્રીઓ ઘણી વાર મુક્ત હોય છે. સ્ત્રીઓમાં કબજિયાત ને અપચો જાડું જવલ્લેજ હોય છે. જૈનોના ધર્મગ્રંથોમાં એક અપવાસ નહિ, પણ અનેક લાંબા અપવાસોની વિધિ હોય છે. તે અપવાસો અકલાહિયાના નહિ, પણ મહિનાઓના હોય છે; પશ્ચિમમાં ચિકિત્સકો પોતાના દરદીને કરાવે છે તેવાજ પ્રકારના આ અપવાસ હોય છે. મુસલમાનોને કુરાનના ફરમાન મુજબ બરાબર ત્રીશ દિવસના રોજ રાખવા પડે છે. રોજ દરમિયાન તેઓ સવારમાં થોડુંક ખાઈ લે છે. પછી આખો દિવસ પાણી કે કથુ લેવાતું નથી. સાંજે અપવાસ છૂટે છે. ઇસાઈઓ (યહુદીઓ)ના ધર્મગ્રંથોમાં અપવાસની ખાસ આજ્ઞા કરેલી છે. આત્મા, મન અને શરીર એ ત્રણેને માટે અપવાસની ખાસ જરૂર છે, ને તેથીજ ધર્મગ્રંથોમાં પણ તેની આજ્ઞા કરવામાં આવી છે.

ઘણા જાના સમયના ધર્મોમાં અપવાસની વિધિ નથી; કારણ કે તે વખતે મનુષ્યો કુદરતી જીવનજ ગાળતાં એટલે તેમના પર મુધારાના રંગની અસર નહોતી. તે

વળતે તેમને કુદરતનું લાન હતું ને તેઓ કુદરતી નિયમોનું ઉલ્લંઘન નહોતાં કરતાં. અનેક પ્રાચીન જાતિઓમાં પહેલાં આઠ પહોરમાં માત્ર એક જ વાર (ને તે પણ થોડુંક જ) ખાવાનો રિવાજ હતો. ત્યાર પછી ઘણા વર્ષે મનુષ્યો વધારે ને વધારે ખોરાક લેવા મંડ્યાં. પ્રાચીન કાળના બધા દેશોના ધર્મિષ્ઠ લોકો ઘણું થોડું ખાતા ને વારંવાર લાંબા અપવાસ કરતા. કેઈ પણ દેશના ને કેઈ પણ પંથના સંત કે મહાત્મા પુરૂષોનાં ઉદાહરણ જોઈશું તો તેઓએ ઘણા અપવાસ કરેલા હોવાનું જરૂર માલમ પડશે. હિંદના પ્રાચીન ઋષિઓ અપવાસને તપશ્ચર્યાનું એક મુખ્ય અંગ ગણતા. મોટા મોટા ધર્માચાર્યો લાંબા અપવાસ જાતે કરતા ને તેના લાભ પોતાના અનુયાયીઓને સમજાવતા. પણ આજ-કાલ જે લોકો ધાર્મિક દૃષ્ટિએ અપવાસ કરે છે તેમને બધા દેશોમાં ધર્માન્ધની ઉપમા મળે છે; ને તેમની હાંસી થાય છે. આનું કારણ એજ છે, કે આજકાલ લોકો કુદરતી નિયમોથી બીલકુલ વેગળા જ થઈ ગયા છે. જે લોકો અત્તને જ પ્રાણ સમજે છે તેમની આંખો ખોલવા માટે અપવાસના સિદ્ધાંતોનો ફરીથી પ્રચાર શરૂ થયો છે.



૧૧: ઇતિહાસ અને અપવાસ

હરેક કાળ ને દેશના ઇતિહાસમાં ઘણાં ઉદાહરણ મળે છે, કે કેટલાય લોકો અપવાસના ચુસ્ત હિમાયતીઓ હતા. ભારતના ઇતિહાસમાં તો એવા મનુષ્યોની સંખ્યા પુષ્કળ છે. બીજા દેશોમાં પણ એવા ઘણા લોકો હતા. એક મોટો આરબ ચિકિત્સક હતો તે દવા વિનાજ રોગ સાબ કરતો. તે કેટલીયે વાર આખી રાત પોતાના હરદીની પથારી ખાસેજ બેસી રહેતો કે રખેને તે કાંઈ ખાઈ બેસે.

કેટલાક ઇસાઈ પાદરીઓ ઘણી વેળા નગર બહાર જતા ને ત્યાં આહાર વિના રહેતા. વ્રતભંગની બીકે તેઓ એક દાણો પણ મોંમાં ન નાખતા, છતાં મહિને બે મહિને પણ તેમના શરીરમાં એવી તાકાત રહેતી, કે જંગલમાંથી પગપાળા પોતાને સુકામે પાછા જતા. એક વાર એક ઇસાઈ મહાત્માની શ્રીમિત્ર મરણ પામી. તેથી તેના વિયોગે તે એટલો દુઃખી થયો, કે તેણે જીવ-

નનો અંત લાવવાનો નિશ્ચય કર્યો; પરંતુ કોઈ પણ પ્રકારે આત્મહત્યા કરવી એને ઠીક ન લાગી. તેથી તે એક પહાડની ટોચ પર ગયો ને અન્ન જળનો ત્યાગ કર્યો. તે ધારતો હતો, કે આથી પોતાના પ્રાણ જરૂર નીકળી જશે. પણ એમ ને એમ તે સિત્તેર દિવસ સુધી અન્ન પાણી વિના જીવ્યો. એ સમયમાં એનું હૃદય ઠમી થયું ને એને ખડું લાન આંચું. એકાદોરમે દિવસે એણે એક તોલો ખોરાક લેવો શરૂ કર્યો. તે ગાદ તેની તન્દુરસ્તી ઘણીજ સુધરી ગઈ અને ઘણાં વર્ષ જીવીને તેણે પાછળથી અનેક મઠોની સ્થાપના કરી. હાલ પણ એવા દાખલા મળે છે, કે ખાણોમાં કામ કરતા મજૂરો સાત આઠ દિવસ સુધી પાણી શિવાય કશું લેતા નથી; તો એ તેઓ સારી રીતે કામ કરી શકે છે. ગરમમાં ગરમ દેશોમાં પણ કેટલાક મલ્લો આઠ કે દસ દિવસ ખાધા વિના રહે છે.



૧૧: અપવાસ અને પશુઓ

અપવાસની ઉપયોગિતા સાબીત કરવા માટે ઘણાં નિર્વિવાદ પ્રમાણો અનેક પશુ પંખીઓના જીવનમાંથી મળે છે. જે પશુ પંખીઓને તેમના માલિક સાધારણ માંદગી માટે પણ જીનવરને દવાખાને લઈ જાય છે તેવા અપવાદ બાદ કરીએ તો પણ સંસ્કારી કહેવાતા માણસો શિવાય સર્વ જીવો કોઈ પણ જીભારીથી પીડાતાં તરત જ ખોરાકનો ત્યાગ આપોઆપ કરી દે છે. સિંહ વગેરેને કાંઈ જખમ થાય છે તો તે એકાંત જગાએ જઈને અન્નપાણી લીધા વિના ઘણા દિવસો એમ ને એમ પડી રહે છે. ખોરાક ન લેવાથી તેનો બ્યાધિ જલદી મટી જાય છે. કેટલાંક પશુઓનું લોહી ઘણું ગરમ હોય છે. તેઓ ઘણી વેળા શિયાળામાં એકાંત સ્થળે જઈ ખાધાપીધા વિના પડી રહે છે. અને આખો શિયાળો નિરાહાર રહેવા છતાં તેમની શક્તિ ઘણી ઓછી ઘટે છે, ને ત્યાર પછી તેઓ પાછા અગાઉની માફક આનં-

દથી હુરેફરે છે.

પ્રાણીઓ લાંબો વખત આહાર વિના સહેલાઈથી રહી શકે છે. રીંછની શરીરરચના માણસોના જેવી છે. ખરફના મુલકોમાં રીંછ ચાર મહિના લાગલાગટ પોતાની શુશ્કાઓમાં નિરાહાર પડી રહે છે. તે વખતે ટોઈ તેમને છેડે તો તેઓ તેને મારીજ નાખે છે. પશુઓ પોતાનું આરોગ્ય જાળવવા સારૂ પશુ કેટલીક વાર અપવાસ કરે છે.

એકવાર ડા. મેકફેડનનો કૂતરો ઉંઝા મકાન પરથી નીચે પથરિયા રસ્તા પર પડ્યો ને હાડકે હાડકાં તૂટી ગયા જેવી તેની સ્થિતિ લાગી. પડતાં વારનેજ તેના નાક અને મોંમાંથી લોહી નીકળવા લાગ્યું. પાસે બિલેલા કેટ-લાઈ સિપાઈઓએ કૂતરાને ગોળી મારી તેની રીઝાતી જિંદગીનો અંત આણવની ડાકટર પાસે રજા માગી. પશુ ડાકટર તેમ ન કરતાં તેને ઉપાડીને ઘેર લઈ ગયા અને તેના પર અપવાસના સિદ્ધાંતનો પ્રયોગ કરવાનો વિચાર કર્યો. તપાસ કરતાં જણાયું, કે તેના બે પગ અને ત્રણ પાંસળીઓ લાંબી ગઈ હતી અને ફેફસાંને પણ ઘણી ઈલાયત હતી. સૌએ એના જીવવાની આશા છોડી, અને તેને દાટવા માટે ખાડો પચ્ચ ખોદીને તૈયાર રાખ્યો. છતાં ઘીજે દિવસે પણ તેનો આજુ ગયો નહિ. તે દિવસે તેણે ખૂણ પાણી પીધું. વીશ દિવસ તે નિરાહાર પડી રહ્યો. દૂધ કે માંસરસને પણ મોં ન લગાડે. એકવીશમા દિવસથી તેણે દૂધ પીવું શરૂ કર્યું ને છઠ્ઠી-શમા દિવસથી થોડું થોડું માંસ પણ ખાવા માંડ્યું.

તેના પગ સહેજ વાંકા રહી ગયા. તે શિવાય તે તદ્દન નીરોગી બની ગયા. ખીન્ને વર્ષે ડા. મેકફેડન એને જે પશુવૈદ્યોએ એની આશા છોડી દીધી હતી તેમની પાસે લઈ ગયા. તેઓ તો કૂતરાને સાંભળે ચયેલો જોઈ આશ્ચર્ય બની ગયા. પહેલાં તો હવા અને ખોરાક વિના એ જીવતો જ શી રીતે રહી શક્યો તેની તેમને સમજણ પડી નહિ. એમના સિદ્ધાંત પ્રમાણે તો એને જીવવાને અને સાત્ત થવા સાડું ખોરાક, હવા ઘડું વગેરેની જરૂર પડે; પણ તે કશા વિના પણ એને સાંભળે ચયેલો જોઈ તેમને નવાઈ ઉપજી.

દરેક જાણુ થોડાકે અનુભવ વડે સિદ્ધ કરી શક્યો કે પાણેલા ને જંગલી પશુઓ ગધાંય માંદા પડતાં જ 'આવાનું' આપોઆપ છોડી દે છે; ને ઘણી જલદીથી નીરોગી બની જાય છે. કુદરતી રીતે જ અસજબ છોડવાની સમજ જનવરોમાં હોય છે. અને તેમની માફકજ કુદરત આપણને પણ તેવી સમજ આપે છે. પણ આપણે તે માનતા નથી. આપણે ખોરાકની મહદંથી રામનું ઊલટું પોષણ કરીએ છીએ, અને હવાઓની મહદંથી તેની વૃદ્ધિ કરીએ છીએ; છતાં માનીએ છીએ, કે અમે દુઃખના ઇલાજ કરીએ છીએ. ચિકિત્સાના મૂળ સાથે આપણને કાંઈ પણ સંબંધ નથી. આપણે માર્ગ તદ્દન વિપરીત અને જુદો જ છે. કાં તો કુદરત નક્કર બનીને આપણને સાત્ત કરે છે, અથવા તો તરેહ તરેહના ઇલાજોથી રોગ ઉત્પન્ન કરનારાં ઝેર એકત્ર થઈ શરીરનાં

કોઈ અંગમાં તેને દબાવી દે છે. ને લાગ મળતાં રોગ પાછો ઊભડી નીકળે છે. કોણ જાણે મનુષ્યોની સમજમાં કયારે આવશે કે રોગી આહાર છોડે છે, ત્યારે ખોરાક પચાવનાર શક્તિ તેનો રોગ દૂર કરવા માંડે છે ને થોડાજ સમયમાં તેને આરામ થઈ જાય છે ?



૧૩: ચિકિત્સા અને અપવાસ

આજકાલ નેટલી ચિકિત્સાઓ પ્રચલિત છે, તેમાં ઘણી ખરી તો અકુદરતી છે તે આપણે જોયું. બધી ચિકિત્સાઓમાં કોઈ ને કોઈ પ્રકારે અપવાસ જરૂર કરાવવામાં આવે છે. રોગીને ખોરાક પ્રમાણસર કરવો એ તો ચિકિત્સક માત્રનો મૂળ સિદ્ધાંતજ હોય છે. ઘણી અવસ્થામાં તેઓ અપવાસની જરૂરત સમજે છે. તાવ વગેરે રોગોમાં પ્રથમ ઉપાય તરીકે રોગીને અપવાસ કરાવવામાં આવે છે ને ચડતા તાવને કોઈ પણ પ્રકારે છેડવો તે ઠીક નથી મનાતું. કોઈ એવા પણ રોગીઓ હોય છે, કે રાત્રે તાવ આવે તો સવાર પડતાંજ દવા પીવી શરૂ કરી દે છે. પણ સમજી માણસો એવી ટેવની પ્રશંસા નજ કરે. અનેક રોગની શરૂઆતમાં તો આપણે લાચાર થઈ કુદરતના કેટલાક નિયમોનું પાલન કરીએ છીએ ને એમ ન કરીએ તો કુદરત આપણને સખત દંડ કરે છે. આગળ ચાલતાં એ નિયમોનો કાંઈક લાભ મેળવી ચૂક્યા પછી આપણે તેનું ઉલ્લંઘન કરીએ છીએ. તેનું કારણ એ છે, કે તે વખતે આપણે એવી સ્થિતિએ

પહોંચીએ છીએ, કે પ્રકૃતિ દ્વારા આપણને તુરત નહિ પણ કેટલોક વખત વીતે શિક્ષા થાય છે. અનેક રોગોની શરૂઆતમાં ડાક્ટરો, વૈદો કે હકીમો દરદીને અપવાસ કરાવે છે ત્યારે રોગનું ઘણું ખર્ચ બેર ઘટી જાય છે; ને તેવીજ સ્થિતિમાં થોડો વધારે વખત રોગીને રખાય ને કોઈ પણ જાતની દવા ન અપાય કે ખોરાક પણ ન અપાય તો તે જરૂરજ જલદીથી સારો થઈ જાય છે. અહીં આરંભ કુદરતી નિયમોથી થાય છે ખરો, પણ વચમાં કૃત્રિમ નિયમોનું પાલન થાય છે.

ગમે તેમ હો, પણ એમાં તો સંદેહ નથીજ કે સર્વ ચિકિત્સકો કોઈ ને કોઈ પ્રસંગે રોગીનો ખોરાક બંધ કરી દે છે. આથી સિદ્ધ થાય છે, કે તેઓ અપવાસનું મહત્ત્વ સમજે છે, જાણે છે, અને કોઈ વાર તેનાથી લાભ પણ મેળવે છે. પણ અપવાસ સંબંધી તેમનું જ્ઞાન ઘણું જ થોડું છે. કોઈક વૈદ કે હકીમ પોતાના દરદીને દરેક દિવસ ખોરાક વિના રાખે છે ત્યારે ડાક્ટરો તેમને હસે છે. તેઓ એમ સમજે છે, કે રોગીને કોઈ પણ પ્રકારે ખાવાનું ન અપાશે તો તેની શક્તિ ઘટી જશે, ને તે સાજો થવાને બદલે બિલકો મરી જશે. પણ તેમનો આ મત સર્વાંશે સત્ય નથી. આગળ જતાં આપણને જણાશે, કે અપવાસને અને શક્તિનાશને પરસ્પર કેટલો સંબંધ છે ! પણ એ ન ભૂલવું, કે અપવાસ કરાવનાર હકીમ વૈદોને હસનાર ડાક્ટરો પણ કેટલીક વાર પોતાના રોગીને આઠદસ દિવસ ભૂખ્યા રાખે છે ખરા.

૧૪: આયુર્વેદ અને અપવાસ

હિંદના પ્રાચીન આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં અપવાસને ઘણું મહત્વ અપાયું છે; અને તેના અનેક લાભ બતાવ્યા છે. આયુર્વેદશાસ્ત્રીઓની એવી માન્યતા છે, કે શરીરમાં કંદ, પિત્ત અને વાયુ એ ત્રણ પદાર્થો સરખી સ્થિતિમાં રહે છે ત્યાં સુધી માણસ નીરાગી રહે છે; ને એ ત્રણ-માંથી કોઈપણ પદાર્થની વધઘટ થતાં જ મનુષ્યના શરીરમાં કોઈ ને કોઈ રોગ પેદા થાય છે. પછી તે નજીવો હોય કે ભયંકર હોય ! આયુર્વેદના ગ્રંથમાં જોશો તો કોઈ પણ રોગનું કારણ કંદ, પિત્ત કે વાયુ જ હશે. વૈદનું કામ તો એ વધારે પડતા કે ઘટી ગયેલા પદાર્થને પ્રમાણસર કરવાનું જ છે. અપવાસ વિષે ચિકિત્સા-શાસ્ત્રનો એવો મત છે, કે અપવાસ સહન કરવાની શક્તિ પણ તે દોષોમાં જ હોય છે. માણસના શરીરમાં દોષ હોય ત્યાં સુધી તે નિરાહાર રહી શકે છે. દોષોનું શમન થયા પછી ખોરાક વિના તેનાથી રહી શકાતું નથી.

આ બાબત અનેક વૈદક ગ્રંથોમાં લખેલી છે.

ભાવપ્રકાશમાં લખ્યું છે, કે અપવાસથી શરીરના દોષ નાબૂદ થાય છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત બને છે અને ભૂખ સારી લાગે છે. દોષોથી રોગની વૃદ્ધિ થાય છે અને અપવાસથી તે દોષો નાશ પામે છે. ત્યારે અપવાસ જ રોગનો નાશકર્તા છે એ સિદ્ધાંત માનવામાં કંઈ સંકેત આવે એમ નથી. સુશ્રુતમાં સ્પષ્ટ લખ્યું છે, જે માણસને જઠરાગ્નિનો દોષ હોય તેને અપવાસથી ઘણો ફાયદો થાય છે. પશ્ચિમના ડાક્ટરોનોય એવો મત છે કે રોગી ખાવાનું છોડી દે છે, ત્યારે તેની ખોરાક પચાવનારી શક્તિઓ રોગ દૂર કરવાના કામે લાગી જાય છે ને તેથી તે રોગી જલદી સારો થઈ જાય છે. જઠરાગ્નિ ખોરાકને પચાવે છે અને જ્યારે પેટમાં ખોરાક નથી જતો ત્યારે તે રોગને પચાવે છે, કિંવા નષ્ટ કરે છે. આથી સાબીત થાય છે કે ભૂખ પેટે રહેવાથી રોગનો નાશ જરૂર થાય છે, ને શરીરને લાભજ થાય છે. તુકસાન કહીજ થતું નથી.

ભાવપ્રકાશમાં જણાવે છે, કે કોઈ પણ રોગ સાધારણ કે મધ્યમ હોય ત્યારે તો અપવાસ કરવાજ શ્રેષ્ઠ છે. તેથી વાયુપ્રકોપ સાત દિવસમાં, પિત્તપ્રકોપ દસ દિવસમાં અને કફનો દોષ બાર દિવસમાં નષ્ટ થાય છે. એ ગ્રંથકર્તાએ લયંકર રોગી અવસ્થામાં અપવાસની મનાઈ કરી છે. પણ તેથી આપણા અપવાસના સિદ્ધાંતમાં કોઈ બતનો દોષ નથી આવતો. કોઈ પણ દોષ શરૂ-

આત્મા ઊંચ કે મહાભયંકર રૂપ ધારણ કરતો નથી. પહેલાં તે સાધારણ સ્થિતિમાંજ હોય છે. ઊંચ સ્વરૂપ ધારણ કરતાં તેને ઘણો વખત લાગે છે. તેથી રોગની શરૂઆતમાંજ અપવાસની શરૂઆત થાયતો જરૂર તેનો નાશ થાય.

સુશ્રુતના કહેવા પ્રમાણે તો શરીરને હલકું કરનારી બધી ક્રિયાઓનો અપવાસમાંજ સમાવેશ થાય છે. કેાઈ રોગીના પેટમાં ઘણો ખોરાક હોય તે દૂર કરવા વૈદ તેને ઊલટી કે છાડાની દવા આપશે, પણ એ ક્રિયા અપવાસ વધારે ઊંચ છે. કારણ, કે અપવાસથી ખોરાક નષ્ટ થવાને જેટલી વાર લાગે છે તેના કરતાં ઊલટીછાડાથી વધારે લાગે છે. કસરત અને વાયુનું સેવન એ અપવાસનાં અંગ બનાય છે. તેથી અપવાસનું મહત્ત્વ ઓર વધે છે, ને એ ક્રિયા ઘણી ઉપયોગી ગણાય છે. સુશ્રુતના મત પ્રમાણે અપવાસથી તાવનો નાશ થાય છે. જઠરાગ્નિ તેજ થાય છે અને શરીર હલકું રહે છે. અપવાસ કર્યા પછી મળમૂત્રનો ત્યાગ બરાબર થાય, ભૂખતરસ સહી ન શકાય, શરીર હલકું લાગે, આત્મા અને મન શુદ્ધ થાય અને ઇન્દ્રિયો નિર્વિકાર બને ત્યારે સમજવું, કે અપવાસ બરાબર રીતે થયા છે.

તાવ માટે તો સૌ કેાઈ અપવાસને ઉપયોગી બદકે. આવશ્યક માને છે. ચક્રદત્ત કહે છે, કે તાવનો નાશ અપવાસ વડે કરવો એવી આત્રેય ઋષિની આજ્ઞા છે. વૈદકમાં ઊલટી, છાડા અને નિરૂહ, બસ્તી (ઇન્દ્રિય બુલાખ)

એ ચાર પ્રકારની શુદ્ધિઓ કહેવાય છે. તેમનો તાવમાં ઉપયોગ થાય છે. પણ અપવાસ તો એ ક્રિયાઓ કરતાં વધારે ઉપયોગી મનાય છે.

ચરક અને વાગ્સાહેબ કહ્યું છે, કે દૈનિક વાત વગેરે આમાશયમાં ચોંટી જઈ જઠરાગ્નિને મંદ પાડે છે, અને ઝાડા સાથે મળી શરીરના રોમેરોમમાં પ્રસરી જઈ તાવ પેદા કરે છે. આમના દોષો મટાડવા ને જઠરાગ્નિને તેજ કરવા સાડ અને શરીરનાં છિદ્રો સાફ કરવા સાડ અપવાસની ખાસ જરૂર છે. જે દોષો જઠરાગ્નિને મંદ કરે છે તેમનો નાશ કરવાનો અપવાસથી શ્રેષ્ઠ બીજો કોઈ ઉપાય નથી એમ ઇતાવવાની જરૂર હવે રહે છે?

પશ્ચિમના ડાક્ટરોએ અપવાસ ચિકિત્સાને માન્ય રાખી છે. તેઓ અપવાસ કાળમાં રોગીને માત્ર શુદ્ધ જીવન આપે છે. વૈદક ગ્રંથોમાં પણ અપવાસના કાળમાં પાણી આપવું યોગ્ય મનાય છે. પાણીને આપણે અમૃત માનીએ છીએ અને તેથી બધી સ્થિતિમાં તે લાભકારક છે. વૈદક ગ્રંથોમાં એમ કહેલું છે, કે અપવાસ કાળમાં પાણી બંધ ન કરવું જોઈએ; કારણ આરોગ્ય પાણીને આધીન છે. સારાંશ એ છે, કે અપવાસનો સિદ્ધાંત આયુર્વેદમાં કાંઈ નવો નથી; અને આજના નવીન ઉપવાસના સિદ્ધાંતને કોઈ પણ રીતે પ્રતિકૂળ નથી. આયુર્વેદમાંથી તો પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરોના ઉપવાસના સિદ્ધાંતને દરેક રીતે પુષ્ટિ મળે છે.

૧૫: પ્રકૃતિ અને અપવાસ

પશ્ચિમમાં અપવાસ ચિકિત્સાનો પુનરુદ્ધાર કરનાર દોકો પોતાના જીવનકાળની શરૂઆતમાં ઘણા દુર્બળ હતા અને લાંબા વખત સુધી જાતજાતની દવાઓ કર્યા પછી જિંદગીથી તદ્દન કંટાળી ગયા હતા. દવાઓથી કંઈ પણ ફાયદો મેલૂમ ન પડ્યો. ને ઊલટી રોગીઓની સંખ્યા દિવસે દિવસે વધતી જતી જોઈ ત્યારે તદ્દન કુદરતી હોય ને જેનાથી લાલ શિવાય બીજું કંઈજ ન થાય એવી કોઈ ચિકિત્સાની રીત શોધી કાઢવા તેમણે યત્ન કર્યો અને ઘણો શ્રમ ઉઠાવી આ નવીન કુદરતી પ્રજ્વાલિની શોધ કરી. જેમ જેમ તેનો તેઓ ઉપયોગ કરતા ગયા અને જેમ જેમ તેમનો અનુભવ વધતો ગયો તેમ તેમ તેમને શ્રદ્ધા ચોટતી ગઈ, કે રોગીનું કોઈ પણ રીતે કદ્યાણુ થતું હોય તો તે માત્ર અપવાસથી જ થાય છે. હવે તો યુરોપ અમેરિકામાં એવાં ઘણાં ઉપચારગૃહો ખુલ્યાં છે જ્યાં માત્ર અપવાસ અને

જળોપચાર વડે જ રોગો મટાડવામાં આવે છે.

સાધારણ સમજશક્તિવાળો કોઈ પણ માણસ સમજી શકે છે, કે કોઈ પણ રોગીને ભૂખ ન હોય ત્યારે જખરહસ્તીથી ખવડાવવાથી શરીરને ઘણું નુકસાન પહોંચે. તાવ, માથું દુઃખવું, અપચો વગેરે ઘણા રોગો અને માનસિક ચિંતાઓ વગેરે કારણોથી મનુષ્યની ભૂખ મરી જાય છે. તેવે વખતે શરીરની શક્તિ જાળવી રાખવા સારૂ જાળજળરીથી ખવડાવવામાં આવે તો શક્તિ કાયમ રહેવાને બદલે બગડવાની શરૂઆત થાય છે. એ સ્થિતિમાં માણસે એવો ખોટો ખ્યાલ ન રાખવો, કે બે ચાર દિવસ નહિ ખાવાથી હું મરી જઈશ. તેવી ચિંતા કરવાનું કાંઈજ કારણ નથી. કુદરત જ આપણી સૌથી મોટી રક્ષણકર્તા છે. કયે સમયે શું થવું જોઈએ તે તે જરાબર સમજે છે. પ્રકૃતિદેહીના ખોળામાં પડીને સુખી અને આરોગ્યવાળા બનવાનો મહાવરો પાડો, રોગોના વિકાર દૂર કરવાનાં કારણો સમજો, કંઠવી ઝેર દવાઓ તેમજ નસ્તરના પીડાથી બચવા એકાદ બે દિવસનું શારીરિક કષ્ટ ખમવાનો અભ્યાસ પાડો અને જુઓ કે જાતજાતની દુર્બળતા અને રોગોથી મુક્ત થઈ તમે કેવા જલદી પ્રસન્ન અને જાળવાન બનો છો? યાદ રાખો, કે તમને જેટલા વ્યાધિઓ થાય છે તે બધા કુદરતી નિયમોનો ભંગ કરવાથી જ થાય છે. જે માણસ કુદરતી નિયમોનું પાલન કરે છે, તેનું મનન કરી પોતાની કાયને કુદરતને આશરે છોડે છે, અને દુઃખની વખતે

તેના શિવાય બીજા કોઈનો આશરો લેતો નથી તે માણસ સૌથી બુદ્ધિમાન અને સુખી છે. હવાઓ, ગોળીઓ વાપરવાં કે નક્કર ઓપરેશનો કરાવવાં એ માણસને માટે કુદરતી નથી. શરીરરચના કુદરતમાંથી થાય છે, અને તેનું પાલન પોષણ અને રક્ષણ પણ કુદરતી ઉપચાર વડે થવું જોઈએ. કુદરતી ઉપચારના વિરોધીઓ એમ કહે છે, કે રોગો હવાઓ અને ઓપરેશનો વડે નાબૂદ થાય છે, પણ તેઓએ એક વાત ભૂલી ન જવી જોઈએ, કે લયંકર રોગોનાં બીજારોપણ પણ હવાઓ અને ઓપરેશનોમાંથી થાય છે; અને તેમ ન થાય તો કુદરતી નિયમોના ઉલ્લંઘનથી થાય છે. તેથી મનુષ્ય આરંભથીજ કુદરતી નિયમોનું પાલન કરે અને કૃત્રિમ ઉપચારોથી દૂર રહે તો કોઈ પણ રોગ થતાં કુદરતને શરણે જવાથી તે રોગ અવશ્ય દૂર થઈ જાય છે.



૧૬: અપવાસ અને શરીર

શરીરશાસ્ત્રવેત્તાઓ માને છે, કે જેટલા બોનથી આપણું શરીર પોતાનું નિયમિત કામ કરે છે, તેટલો બોલો ખોરાક પચાવવામાં આપણી જીવનશક્તિને પણ પડે છે. એટલે તેના પર નકારો અને જીનજરૂરી બોલો નાખી તેનો ખોટો વ્યય અને દાય કરવો એ એક પ્રકારની આત્મહત્યા છે. હવે ખાસ અવસરો ને સ્થિતિઓના દાખલા લઈએ. ધારો, કે આપણું શરીર એ રસોડું છે, અને હોજરી એ રસોઈઓ છે. જો રસોડું ધૂમાડાથી ઘણું ગંદું થાય, તેમાં કચરો ભરાય, ચૂલાની ઈંટ તૂટી ગઈ હોય, છાપરામાં ઠેકાણે ઠેકાણે બાકાં પડ્યાં હોય, એવાં એવાં અનેક નુકસાન થયાં હોય તો તે સમયે આપણે શું કરીએ? પહેલાં આપણે રસોડાને ઝાડીઝૂડીને સાફ કરીશું, તેના તૂટેલા ભાગોને સમરાવીશું, કે તેનાં જ ગંદા, તૂટેલા રસોડામાંજ રસોઈ કરવાનું ચાલુ રાખવા રસોઈયાને હુકમ આપીશું? તેવે પ્રસંગે તમે ભંડારી-

આમાં રાખેલા પૌંઆ, ચણા કે મીઠાઈના ફાકાકુટ્ટી-
નાસ્તાથી ચલાવી લેશે કે ઊંચી જાતનાં દાળભાત, કઢી,
શાક, ચટણી વગેરે રસોઈ જમવાની આશા રાખશે ?
પહેલાં કહ્યા પ્રમાણે પ્રકૃતિ આપણી સર્વ અવસ્થાઓ
ખરાખર સમજે છે અને તેની પૂર્તિને માટે તે આગમ-
ચથી ઉપાય લે છે. આપણા શરીરની અંદર ચરબી વગેરે
અનેક પદાર્થો એવા પડ્યા છે, જે અડીઓપટી વખતે
સંહેલાઈથી જઠરની મુખ્ય જરૂરિયાતો પૂરી પાડી શકે
છે. આપણા જઠરાગ્નિને બીજાં કામોથી નવરાશ મળે છે,
ત્યારે તે સ્વાભાવિક સ્થિતિએ પહોંચી પોતાનું રાજિંદું
કામ કરવા તૈયાર થાય છે. પણ દરદી અવસ્થામાં તો
તેને પોતાની બધી શક્તિઓનો ઉપયોગ રોગને નાશ
કરવામાં જ કરવો પડે છે. તે વખતે આપણે તેને બીજા
કામમાં લગાડીએ, તેનું બળ અવળી દિશામાં વાપરીએ
તો તે આપણા શરીરના રોગો નાબૂદ કરવાને શી રીતે
શક્તિવાન થાય ? તેવી સ્થિતિમાં આપણે તેને બીજા
ફાલતુ બોજથી અલગ રાખવું, એટલે તે પોતાની બધી
શક્તિ રોગ દૂર કરવામાં જ વાપરી શકશે. રોગ પેદા
થતાં આપણી શક્તિ બીજું કશું કામ કરવા માગતી
નથી. તેથી સ્વાભાવિક રીતે માંદગીમાં આપણી ભુખ
મરી જાય છે. તેવી હાલતમાં નિત્ય કર્મ સમજી ખોરાક
બળાતકારે પેટમાં હોમાય છે ને તેથી રોગ ઊલટો વધે છે.
આપણે જઠરાગ્નિ આપણને સૂચના આપે છે, કે આપણા
રસોડાને સમારકામની જરૂર છે, હું મારા ભંડારમાં

વહેલી વસ્તુઓથી ચલાવી લઈશ, અને સમારકામ કરી લઈશ. આનું તેમને જ્ઞાન નથી રહેતું. આપણા શરીરમાં એવા ઘણા ક્ષાલતુ પદાર્થો રહેલા છે જે અપવાસ કાળમાં આપણા શરીરને પોષણ આપે છે. શરીરમાં એવા પણ પદાર્થો વૃદ્ધાવસ્થાને માટે જમા થયાં કરે છે; છતાં જ્યારે વયમાંજ, શરીરના સમારકામ વળતે, જરૂર પડે છે ત્યારે તેમનાથી કામ ચાલી રહે છે અને સમારકામ પૂરું થતાં પાછી તેમની ભરતી થાય છે. રક્ષણ પદાર્થો જરૂર પડે તુરત પોતાને કામે લાગી જાય છે અને તેમનો એવો વ્યય થવા છતાં શરીરને તેના નિત્યકાર્યમાં કાંઈજ અડચણ નડતી નથી. એટલે ભૂખ્યા રહેવાથી મરી જવાય કે શરીર કામ કરવાને અશક્ત બને એમ ધારણું ભૂલ ભરેલું છે. એના સંબંધમાં કેટલીક અનુભવસિદ્ધ વાતો આગળ જોઈશું.



૧૭: અપવાસ અને મન

અપવાસથી શરીર ઉપસંત મનની પણ શુદ્ધિ થાય છે. રોગ પેદા થાય ત્યારે તેને દૂર કરવા ભૂખ આપો-આપ મરી જાય છે. અસાધારણ માનસિક ચિંતા, ક્રોધ વગેરે પાચનક્રિયા પર અસર કરે છે; તેથી આપણા શરીરને અવશ્ય તુકસાન પહોંચે છે, અને તે તુકસાનથી બચવા કુદરત આપણા મગજને પોષક પદાર્થો પહોંચાડવાનું બંધ કરે છે. તાત્પર્ય એ છે, કે આપણા શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારના નિયમનું ઉલ્લંઘન થાય છે ત્યારે આપણી ભૂખ આપોઆપ મંદ પડી જાય છે અને તે અપવાસનું સૂચન કરે છે. અપવાસથી શારીરિક રોગો દૂર થાય છે તેવીજ રીતે અપવાસથી માનસિક વિકારો પણ નાશ પામે છે. કેટલાય મોટા મોટા અપવાસચિકિત્સકોએ અનેક રોગીઓ દ્વારા સિદ્ધ કર્યું છે, કે અપવાસથી શરીર પર જે લાભદાયક અસર થાય છે તેના કરતાં મન પર વધારે થાય છે, આપણા દેશના વૈદક

અંધોમાં લગ્યું છે, કે અપવાસથી મન અને આત્માની શુદ્ધિ થાય છે અને પશ્ચિમના ડાક્ટરોએ તપાસ કરતાં એ વાત સાચી નીવડી છે. રોગી કોઈ સારા ઉપચાર કરનારની દેખરેખ હેઠળ એકાદ બે લાંબા અપવાસ કરે તો ગમે તેવા કઠિન વિષયોનો ઉકેલ કરવાની તેમની શક્તિ પહેલાં કરતાં ઘણીજ વધે છે. તેનું કારણ એ છે, કે વધારે ખાવાથી શરીરમાં જે વિકારો એકત્ર થાય છે તે શરીરની શક્તિઓને હાનિકારક છે. તે નુકસાનની સામે થવામાં ઘણી શક્તિ વપરાઈ જાય છે. પણ અપવાસથી શરીરની અંદરના બધા વિકારો નાશ પામે છે, અને તેથી આપણી શક્તિઓને કોઈ શત્રુની સામે થવાની જરૂર નથી રહેતી. એ વખતે આપણે તે શક્તિઓ મારફત પૂરેપૂરું કામ લઈ શકીએ છીએ. આપણી બધી ઇન્દ્રિયોમાં બળ આવે છે અને તેઓ પોતાનાં કાર્યો સરળતાથી કરે છે. અપવાસ શરીરને ક્ષાયદાકારક છે, તો પછી તે મન અને આત્માને નુકસાન શી રીતે કરે? અપવાસ જેમ શારીરિક વિકારો નષ્ટ કરવામાં ઉપયોગી છે તેમ માનસિક વિકારો દૂર કરવામાં પણ ક્ષાયદાકારક છે. શારીરિક તેમજ માનસિક બંને હિત ઇચ્છતાં માણસો માટે અપવાસ ઘણાજ લાભદાયક છે. વળી જે માણસના શરીરમાં કાંઈ પણ દોષ ન હોય, જેની સર્વ શારીરિક ક્રિયાઓ સરળતાથી થતી હોય તેનું મન પણ અપવાસથી અવશ્ય પ્રસન્ન અને સશક્ત બને છે.

૧૮: શારીરિક બળ અને અપવાસ

ઘણાને દરરોજ ત્રણ ચાર વાર ખાવાની આદત હોય છે, ને એકાદ દિવસ તેમને ખાવાનું ન મળે તો શરીર જડ થઈ જાય છે. તેમના મનમાં અપવાસ સંબંધી અનેક શંકાઓ ઉદ્ભવે છે. જે કાળમાં લોકો ખોરાકને પ્રાણ માનતા હોય તે કાળમાં તેમને પખવાડિયા કે મહિનાઓ સુધી નિશ્ચહાર રહેવાના કાયદા અટક સમજાવી શકાતા નથી. મહિના કે પંદર દિવસના અપવાસથી શરીર દરેક પ્રકારે નીરોગી ને બળવાન બને છે, એમ કહેવાથી જ તેઓની શંકા દૂર થઈ જતી નથી !

દુકાળ જેવા સમયે ઘણા લોકોને ભૂખે મરી જતા જોઈએ છીએ, ત્યારે અપવાસ માટે શંકા ઊભી થાય છે, કે ખોરાક વિના લોગો વખત છૂવી શકાય નહિ. તેથી અપવાસ અને ભૂખે મરવું એમાં શો ફેર છે તે હવે જોઈએ. કુદરત આપણા શરીરમાં એવા પદાર્થો સંઘરી

રાજે છે, જે ખાસ જરૂરિયાત વખતે કામ લાગે છે. જ્યારે આપણે જોરાક નથી મેળવી શકતા, ત્યારે પેલા કાલતુ પદાર્થોથી તેના જોટ પૂરી પડે છે. આપણા દેશમાં નવરાત્રિ વગેરેમાં લોકો નવ નવ દિવસ ખાધાપીધા વિના રહી શકે છે. તે મમયે તેમનું શરીર દુબળું પડે છે. ચહેરો ઊતરી જાય છે અને આંખો ઊઘી જાય છે.

આ શારીરિક બગાડનું કારણ એ છે, કે કાલતુ પદાર્થોથી તેમનું પોષણ થાય છે. પણ એ કાલતુ પદાર્થો ખલાસ થતાંજ આપણા શરીરના જે અંશોથી શરીર રચાયું છે તે અંશો દ્વારા પાછું પોષણ થવા માંડે છે. મનુષ્યના શરીરના અનામત પદાર્થ પૂરા થતાં શરીરનાં જરૂરી તત્વો નષ્ટ થાય છે અને માણસ મરી જાય છે. જ્યાં સુધી શરીરનાં જરૂરી તત્વોથી શરીરનું પોષણ થવું શરૂ થતું નથી ત્યાં સુધી તે માત્ર દુર્બળ બને છે; પણ જરૂરી અંશો વપરાઈ જાય છે ત્યારે શરીરનું જોખું જ માત્ર બાકી રહે છે. જ્યાં સુધી શરીરમાંના અનામત પદાર્થોથી તેનું પોષણ થાય ત્યાં સુધી અપવાસકાળ મનાય છે. પણ શરીરના જરૂરી અંશનો વપરાશ ચાલુ થાય ત્યારે તે ભૂખમરો કહેવાય છે. જે ત્રણ દિવસના અપવાસથી કેઈનું પણ મોત થયું હોય એવું જોવામાં આવ્યું નથી. અપવાસમાં માણસને નિયમિત વખતે લહે થોડી ભૂખ લાગે, ને અકળામણ થાય; પણ થોડા વખત બાદ તે ભૂખ ને અકળામણ બધું દૂર થાય છે. આપણા અનામત પદાર્થોથી

આપણું પોષણ થવા માંડે છે, ત્યારે જ એક દિવસમાં બધી અકળામણ જતી રહે છે. અનામત પદાર્થોના પચવા સાથે રોગ અને વિકાર પણ નષ્ટ થાય છે અને ત્યાર બાદ માણસને સાચી ભૂખ લાગે છે. તેવે સમયે માણસને ખોરાક ન મળે તો તેના જરૂરી અંશે વપરાવા માંડે છે અને તેથી તેના શરીરનો અંત આવે છે.

એક વિદ્વાન ભૂખમરો અને અપવાસનો ફેર બતાવતાં કહે છે, કે અપવાસનો આરંભ ખોરાક છોડવાથી ને અંત કુદરતી સાચી ભૂખના સૂચનથી થાય છે; જ્યારે ભૂખમરોનો આરંભ સાચી ભૂખથી થાય છે ને અંત મૃત્યુથી. જે લોકનું શરીર ભારે અને બહુ હોય ને તે ઘટાડવાની જેમની ઇચ્છા હોય તેમને માટે અપવાસથી વધારે સરસ કોઈ પણ ઉપાય નથી. તેમના શરીરનાં પદાર્થો અને ચરબી વપરાઈ જાય છે. યુરોપ અમેરિકા વગેરે દેશોમાં ઘણા લોકો અપવાસથી પોતાની બડાઈ દૂર કરે છે. પહેલાં કરતાં તે વધારે સારી રીતે હરીફરી શકે છે.

અપવાસની શરૂઆતમાં શરીર અવશ્ય હુબળું થાય છે પણ તેથી હાનિ ન થતાં કાયદો થાય છે. અનુભવ પરથી માલૂમ પડે છે, કે અપવાસ કાળમાં શારીરિક બળ પણ અજબ રીતે વધે છે.

આ પુસ્તકના કર્તા ડા. મેકફેડને અપવાસથી શારીરિક બળ વધે છે કે કેમ તેની પરીક્ષા કરવા માટે એક પ્રયોગ કર્યો હતો. અપવાસ શરૂ કર્યા તે દિવસે

તેમણે જમીન પર ચત્તા સર્જી અઢી મણુ વજનના એક માણુસને જાને હથેળી પર ઊભો રાખી સૂતાં સૂતાંજ તેને ઊંચો કર્યો. તે દિવસે તેઓ તેને છાતીથી ચારેક ઇંચ ઊંચો કરી શક્યા. પણ અપવાસને ત્રાતમે દિવસે ફરીથી તે માણુસને ઉપાડતાં છાતીથી લગલગ બે ફૂટ ઊંચો ઉપાડી શક્યા. અપવાસ કાળમાં ડાકટરે કસરત કરવી નહોતી મૂકી દીધી, ને તેઓ દરરોજ દસ માઈલ ચાલતા હતા. એવી જ રીતે બીજો એક માણુસ અપવાસની શરૂઆતમાં અરધા મણુને મગદળ ખાલા સુધી નહોતો ઉપાડી શકતો, તેણે એકવીસ દિવસના અપવાસ કર્યા પછી તેજ મગદળ જેટલે ઊંચે હાથ પહોંચી શકે તેટલે ઊંચે ઉપાડ્યો હતો.



૧૯: મસ્તક અને અપવાસ

કેટલાક માણસો ધારે છે, કે અપવાસથી મગજમાં બગાડ થાય છે પણ તે તદ્દન ખોટું છે. ડા. એડવર્ડ હુકરે ડેવી જેઓ અપવાસચિકિત્સાના પિતા લેખાય છે, તેઓ કહે છે, કે અપવાસથી માનસિક બળ જરા યે ઓછું થતું નથી. તેમનો મત એવો છે, કે મગજના પોષણકર્તા પદાર્થો મગજમાંજ રહેલાં છે. તેથી શરીરના કોઈ ભાગમાંથી કોઈ પદાર્થને મસ્તક સુધી જવાની જરૂર નથી હોતી. તેનું પોષણ અન્ન વિના આપોઆપજ થાય છે. અપવાસ સમયે ઘણા લોકો પોતાનું રોજનું લખવા વાંચવાનું કામકાજ નિયમિત કરી શકે છે. મનુષ્યના શરીરને જાતજાતની કળોનો સમૂહ માનીએ તો તે કળોને ચલાવનાર યંત્ર મસ્તકજ છે. જીવનની બધી શક્તિઓનું કેન્દ્રસ્થાન મગજ છે. રોગ કે અનાદ્યારથી તેના કાર્યમાં કોઈ પણ પ્રકારે અડચણ નથી આવતી. મસ્તક કામથી યાદી બાય છે, ત્યારે તેની વેડ-

ફાઈ ગયેલી શક્તિ આરામથી પાછી મેળવાય છે. રાતે આરામ કરવાથી મગજની ને શરીરની વપરાયેલી શક્તિઓ પાછી આવે છે, અને સવારે માણસ સખતમાં સખત માનસિક કે શારીરિક શ્રમ ઉઠાવી શકે છે. અનુભવથી સિદ્ધ થયું છે. કે પ્રાતઃકાળે નાસ્તો ન લેનાર માણસો નાસ્તો લેનારાઓ કરતાં, ને રાતે નહિ જમનારા રાતે જમનારા કરતાં વધારે ભારે કામ પણ સહેલાઈથી કરી શકે છે, તેનું મુખ્ય કારણ એ છે, કે પેટને ખીનજરૂરી કામ નહિ સોંપવાથી માણસની ઘણી શક્તિઓ વ્યર્થ નાશ પામતી બને છે. ખેતરો અને ખાણોમાં કામ કરનારનાં ઉઠાડરણો પરથી આ વાત સાળીત થાય છે.

ખરું જોતાં મસ્તક અને શરીર તો એક ખીજનાં વિરોધી છે. પેટમાં થોડો પણ ખોરાક પડ્યો હોય ને મસ્તકને ઘણું કામ સોંપાય તો પાચનક્રિયામાં અડચણ પડે છે. એજ પ્રમાણે પેટ ખૂબ ભરેલું હોય તો મગજ કામ કરી શકતું નથી. આ બંને કામો પરસ્પર વિરોધકતા છે. કેમકે ઘોંઘાટ કે ચોરબકોરથી જેમ ઊંઘ આવવામાં ખલેલ પડે છે, તેમ મગજના કામ માટે પણ ભરેલું પેટ ખલેલ રૂપ છે. માટે જમ્યા બાદ થોડો વખત મગજને કામ સોંપવું ન જોઈએ. જ્યારે પેટને પોતાના કામથી રાહત મળતી હોય, ત્યારેજ મગજનું કામ કરવું. આમ સાળીત થાય છે, કે અપવાસથી મગજને જરા પણ નુકસાન થતું નથી, બલકે તેને સહાયતા મળે છે.

૨૦: અપવાસ વખતે શરીરની સ્થિતિ

આ પુસ્તકમાં અપવાસના જે ફાયદા જણાવ્યા છે, તેમાં પાણી વિના બધાય ખાસ પદાર્થો છોડવાની જરૂર બતાવી છે. ખોરાક લેવો છોડી દેવાય તે દિવસથી અપવાસની શરૂઆત ગણાય છે. અપવાસના પહેલાં જે નાણું દિવસે પૂરા ઠરતા ઘણું કષ્ટ પડે છે અને તે કષ્ટો વગવવાની જરૂર પણ છે એક જૂની આદત ટોડી ગમે તેટલી ફાયદાકારક છતાં નવી આદત બદલું ઠરતા માણસને થોડું ઘણું કષ્ટ વેઠવું પડે છે. આપણા રાગીગને નવી આદત પડતા અને કુદરતને અનકૂળ બનાવતા પરિશ્રમ અવશ્ય કરવો પડે છે જેઓ અપવાસ-ચિકિત્સાલયોમાં પોતાની સારવાર માટે જાય છે, તેમની સ્થિતિ શરૂઆતમાં ઘણી ખરાબ થાય છે. આખે અધારા આવે છે, ચકકર આવે છે, ઊલટી થાય છે, અને જાણે આખું શરીર ખાની થઈ ગયું હોય એમ લાગે છે તે ઉપરાંત બીજા પણ અનેક લક્ષણો માલૂમ પડે છે પણ એ લક્ષણો જે નાણું

દિવસથી વધુ નથી રહેતાં. તેમની અસાધારણ ભૂખની આદત ટગી જાય છે, અને ભોજનની રૂચિ આપે.આપ નાશ પામે છે. જે માણસ કપ્ટના જે ત્રણ દિવસ વીતાવી દે છે, તેને આરોગ્યના રાજમાર્ગે પહોંચેલા સમજવો. બે ચાર દિવસના તાવ પછી જેની હાલત થાય છે, તેવીજ ત્રણ ચાર દિવસ ખોરાક છોડ્યા પછી પણ થાય છે. હલનો સ્વાદ ખગડી જઈ તે કાંઈક પીજતી દેખાય છે. આ ચિન્હો બહુજ સારાં સમજવાં. તેથી સાબીત થાય છે, કે શરીરના વિકાર જલદીથી બહાર નીકળે છે. ત્યાર બાદ આખાય શરીરનાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યો બહાર નીકળી ગયાં છે એમ સૂચક ચિન્હો કહે છે. તે વખતે શ્વાસ વધારે સરળતાથી અને જાંડા ચાલે છે, અને દેહમાં પોતાનું કામ વધારે સારી રીતે કરે છે. એટલું ખાસ યાદ રાખવું જોઈએ, કે અપવાસ કરનારનાં લક્ષણો એક ખીજથી ઘણાં ભ્રૂંધાં પડે છે. જે એક માણસ જે વાર લાંબા દિવસના અપવાસ કરે તો તે બંને વેળાના લક્ષણોમાં જરૂર ફેર પડશે. પણ ફરેક જાતનાં લક્ષણોવાળા અપવાસ કરનારાઓને ય ફળ તો એક સરખું જ આરોગ્યદાયક મળે છે એમાં તો સંદેહજ નથી. ફરેકના શરીરમાંથી ઝેર, વિકાર અને રોગ નીકળી જઈ શરીરમાં બળ ને મોં પર તેજ આવે છે. બધા અપવાસ કરનારાઓને અંતમાં સ્વાભાવિક ભૂખ લાગે છે ને દિવસે-દિવસે તેમનાં શરીર વધારે બળવાન અને તેજસ્વી બને છે.

અપવાસની શરૂઆતમાં માથાનો દુઃખાવો, ચક્કર

વગેરે જાતજાતનાં કષ્ટો થવાનાં મુખ્ય કારણ એ છે, કે તે વખતે શરીરની અંદરના મળ અને વિકાર બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તે સમયે ગુદા માર્ગે ગરમ, સહેવાય તેવા પાણીનો એનીમા લેવાય, પેટ અને કમ્બર પર હલકો શેક કરાય તો પેટમાંથી મળને નીકળવાને વધારે સુગમ પડે છે, ને કષ્ટનો અંત આવે છે. અપવાસની શરૂઆતમાં કાન ને આંખમાં પીડા થાય છે, પણ અપવાસને અંતે તે ભાગો તદ્દન નીરોગી બની જાય છે. જાતજાતનાં આવાં કષ્ટો માત્ર શરૂઆતમાં શરીરની શુદ્ધિને માટે જ થાય છે, પણ તેથી ગભરાવું નહિ. એ સ્થિતિમાં આપણા શરીરનાં દરેક અંગ અને દરેક શક્તિ વિકાર અને રોગ વગેરે શત્રુઓ સામે પોતાનું વધુ જોર વાપરે છે. જેમ જેમ કષ્ટ વધે તેમ સમજવું, કે વિકારોનો નાશ થાય છે અને તેમનો અંત આવી રહ્યો છે. વિકારોનો નાશ થતાંજ કષ્ટોનો પણ નાશ થાય છે; અને મનુષ્યની સ્થિતિ આપોઆપ સુધરે છે.

કેટલીક વાર અપવાસ કરનારના શરીરમાંથી ઘણી ખરાબ વાસ મારતો પરસેવો નીકળે છે. એ પણ શરીરના વિકારો બહાર નીકળે છે, તેનું એક લક્ષણ છે. કેટલાકની છાતીનો સ્વાદ અપવાસને ચોથે પાંચમે દિવસે બહુ બગડી જાય છે; અને કદાચ ઊલટી પણ થાય છે. કેટલાકનાં મોં ખાટાં થઈ જઈ તેમાંથી ઘણી લાળ દઢરે છે. કોઈ કોઈ વાર તો તેમની છાતી અને હોઠ પર છાલાં પડે છે. ઘણી મીઠાઈ ખાનારને અને પિત્તના દોષવાળા

માણસોને કાંઈક વધારે કદ પડે છે. કેટલાક અપવાસ કરનારાઓને અઠવાડિયા સુધી ઊલટીઓ થયા કરે છે. આ બધાં કષ્ટોનાં મુખ્ય કારણો એ છે, કે દરેક માણસના શરીરની અંદરની અવસ્થા એકમેકથી ભુદ્ધિ હોય છે; અને દરેકના શરીરમાં કોઈ વિલક્ષણ પ્રકારનો વિકાર હોય છે. આપણી સ્થિતિ અનુસાર શરીર તે વિકારો સરળતાભર્યાં ભાગે જળદાર કાઢી નાખે છે. જેના શરીરમાં જેટલો વધારે વિકાર હોય, તેને અપવાસના સમયમાં તેટલું વધારે કદ થાય છે, અને અપવાસને અંતે તે તેટલોજ વધારે નીરોગી અને સશક્ત બને છે.



૨૧: અપવાસ સંબંધી અનુભવ

પ્રસિદ્ધ અપવાસીઓએ અપવાસ કાળમાં શરીરની કેવી સ્થિતિ હોય છે, તેનાં વર્ણનો પોતપોતાના અનુભવો પરથી લખ્યાં છે. એવા અનુભવોની સંખ્યા ઘણી જ છે પણ તેમાંથી કેટલાક જાણવા લાયક અનુભવોનો સારાંશ તપાસીએ. સૌથી પ્રથમ ડા. બરનાર એકફેડનનોજ અનુભવ લઈએ. તેઓએ કુદરતી ઉપચારગૃહ ખોલ્યું છે. કુદરતી ઉપચારોના પોતે નિષ્ણાત છે, અને તેમનાં ઘણાંય પુસ્તકોનો પાંચે ખંડોમાં સારો પ્રચાર થયો છે. એમને અનુભવ તેમની પોતાનીજ વાણીમાં વાંચીએ:—

“ મને પહેલાં ન્યુમોનિયા ઉપરાંત બીજા કેટલાક નાના મોટા રોગ થયા હતા. તે વખતે અપવાસ ચિકિત્સા પર કેટલાક ગ્રંથો પ્રકટ થયા હતા, પણ મેં તે વાંચ્યા વિનાજ અપવાસનો પ્રયોગ કર્યો. તેથી મને એટલો જયો કાયદો માલૂમ પડ્યો, કે પંદર વર્ષ મુખી રે. વિલ્મ. બીટ્લ. ઇર્ષ હિપપોક્ર

ન અજમાવ્યા. પહેલા હું ચાઠ દિવસના અપવામ કરતો અને વચમાં દોઢ વેળા એકાદ મફતજન કે માર્કેટ ખીજી રૂળ ખાતો. તે પછી મેં દોઢ પણ વનતના ખાસક નિનાજ એક અડવાડયુ મેલવાનો નિશ્ચય કર્યો. અપવામને પહેલે દિવસે અઢી ગેર અને ખીજે દિવસે બેગેર વજન ઘટયું. વજન ઘટવા લાગ્યું તે માથે ઘટાડાનું પ્રમાણ પણ ઓછું થવા માંડ્યું, અને સાતમે દિવસે માત્ર અર્ધો ગેરજ વજન ઘટયું. સાત દિવસમાં બધું મળી માત્ર વજન માત્ર ત્રણ ગેર ઘટ્યું.

ખેટલાક સોનાનું વજન વધારે ઘટે છે, પણ માત્ર વજન ઓછું ઘટ્યું તેનું કારણ એ હતું, કે હું દરરોજ ખુબ કમગત કરતો ને દમ માધ્યમ ચાલતો. અપવામને ખીજે દિવસે મને અતિશય નમગાઈ માલૂમ પડી હું મવાગના પહેરમાં રૂંવા જતો. શરૂઆતમાં થોડી કમજોરી લાગતી, પણ બે ત્રણ માધ્યમ ચાલ્યા પછી મારી નમગાઈ દૂર થતી. દોઢ થયે થોડો આરામ લીધા પછી બિંતી ગખતે પણ દુર્ગતતા લાગતી માનસિક પરિશ્રમ કરવામાં મને પહેલા કંટા ઓછું કષ્ટ પડતું અને મગજ તદ્દન માથે થયેલું લાગતું. પેટમાં સહેજ ગડગડાટ થતો હતો પણ ઘણું દુધ પાણી પીવાથી શાંતિ મળતી. અપવામનો છઠો અને સાતમો દિવસ ઘણી નારી ગીતે પસાગ થયા. થોડો પ્રયત્ન કર્યો હોત તો ખીજા ત્રણ ચાર અડવાડયા હું સહેલાઈથી અપવાસ કરી શકત,

અપવાસના આગીશ દિવસો પમાર કરતાં મને ઘણું કાણુ નહોતું લાગ્યું. મને જૂખ ઘણીજ લાગતી ત્યારે તે શાંત કરવા હું માન દંદ પાળી પીતી. શર-આતમા મારા શુભેચ્છા મને ખોરાક લેવા ઘણો આગ્રહ કરતા, પણ મને સ્વાભાવિક રીતે ખોરાક વિના રહેવું વધારે ઉત્તમ, અને વધારે સુખદાયક લાગતું હતું. અપવાસ દરમિયાન હું એક ડાકટરને દવાખાને છ કલાક કાગ કરતી ને ખૂબ ચાલતી. અપવાસના ચોથા દિવસથી હું ઘણી ત્વરાથી ચાલી શકતી હતી. પહેલા વીશ દિવસોમાં જ મારા શરીરમાં ઘણી શક્તિ અને સ્ફુર્તિ આવી. તે દિવસોમાં મને આરોગ્યનું ખરું સુખ મળવા લાગ્યું, અને શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારનો વ્યાધિ રહ્યો નથી એમ જાણી મારા હૃદયને નિરાંત વળી.

મારા શરીરનું માંસ ધીમે ધીમે ઘટતું હતું અને જરા શરદી જેવું લાગતું. ખરેખર! મેં શિયાળામાં અપવાસ કર્યો હોત તો મને શરદીથી વધારે વેડવું પડત. અપવાસકાળમાં મને સૌથી મોટો લાભ એ થયો, કે મારી વિચારશક્તિ ઘણી સતેજ ગતી ગઈ. અપવાસના વીશ દિવસ પછી મારા મિત્રો મને ખાવાનો વધારે ને વધારે આગ્રહ કરવા લાગ્યાં; કાણુરકે હું ઘણીજ દુઝળી દેખાતી હતી. પણ મને ખોરાકની કાંઈ જરૂર લાગતી ન હતી. કોઈ વાર આંખો ઢળી પડતી, ચક્કર આવતાં. ઘણી ઊંઘ આવતી; તેથી હું સાંજે

સાન વાઝામાં મુઘ જતી. તે વખતે મને ઘણો થાક લાગતો.

અપવાસને અઢાવીશમે દિવસે મને ઘણું કષ્ટ થયું. મારા જે હાથને લકવો થયેવો તે ઘણો સુકાર્ધ ગયો હતો, તેથી મને ચિંતા થવા લાગી. તે વખતે મને ખ્યાલમાં ન આવ્યું, કે કુદરત મારા હાથનો રોગ દૂર કરતી હતી!

ઓગણીસાશમે દિવસે ડાકટરે મારી ઝલ તપાસી તો તેમને મારું શરીર સ્વસ્થ લાગ્યું. તે દિવસે તેમણે મને કહ્યું, કે તમારે હવે વધારે વખત જૂખ્યા રહેવાની જરૂર નથી. પણ ચાળીશ દિવસની મંખ્યા પૂરી કરવાના વિચારથી મેં ખીજે એક દિવસ કાર્ધ ખાધું નહિ. છેલ્લે દિવસે ઘણું આનંદમાં આવી ગઇ હતી અને રોજ કરતાં તે દિવસે મેં કામ પણ ઘણું કર્યું. ચાળીશ દિવસમાં મારું વજન સતાવીશ રતલ થયું હતું.

એકતાળીશમે દિવસે મેં અરધી નારંગી ખાધી, તે વખતે મને જૂખ જગ થે નહોતી. નારંગીમાં જરા પણ સ્વાદ ન લાગ્યો. ખીજ દિવસથી મને જૂખ લાગવા માંડી, અને તેથી મેં એ કલાકે હું અરધી નારંગી ખાતી. ધીરે ધીરે જૂખ વધવા લાગી અને અપવાસકાળ વીત્યાને ત્રણ અઢવાડિયાં થયા પછી હું બધી ચીજને ખાઇ શકતી. ત્યારથી મારું શરીર ઘણું નીરોગી છે અને લકવા-વાળા હાથમાં પહેલાં કરતાં પણ વધારે શક્તિ આવી છે.

ડા. હેનરી એમ. ટેનરે ચાલીશ દિવસના અપવાસ કર્યા અને પહેલા પંદર દિવસ તો પાણી પણ ન પીધું. અપવાસચિકિત્સકોનો એવો મત છે, કે જોરાક વિના માણસ જીવી શકે, પણ પાણી વિના તો નહિજ. પરંતુ ડા. ટેનરે પોતાના અનુભવથી તે મતને પણ ખંડિત કર્યો. એટલી વાત ખરી, કે જે દિવસથી એમણે પાણી પીવું શરૂ કર્યું તે દિવસથી એમનું ગળ વધતું ગયું. પહેલે દિવસે એમણે પાણી પીધું ત્યારે એક અખબારના તંત્રી જોડે એમણે હોડવાની શરત લગાવી. તંત્રી સાહેબ સમજતા હતા, કે આટલા દિવસ નિરાહાર રહેનાર ડાક્ટરમાં હોડવાની તો શું પણ ચાલવાની એ પૂરી તાકાત નહિ હોય. આ અને બીજાં કેટલાંક કારણોસર ડા. ટેનરના અપવાસ વિષે યુરોપ અમેરિકાનાં પત્રોમાં ખૂબ ચર્ચા થઈ. અપવાસ પૂરા કર્યા પછી ડા. ટેનર એકાંતવાસ કરવા સારૂ જંગલમાં ચાલ્યા ગયા તેથી છાપાંઓમાં એમના મૃત્યુની ખોટી ખબરો પ્રકટ થઈ. પછી ડા. મેકફેડને અપવાસ સંબંધી અનુભવ લખી મોકલવા તેમના પર એક વિનંતિલયો પત્ર લખ્યો. તેના જવાબમાં તેમણે અપવાસના ઘણા ફાયદાઓ વિષે લખી મોકલ્યું. અત્યારે પણ તેઓ ઘણા વયોવૃદ્ધ હોવા છતાં બહુ હુષ્ટપુષ્ટ અને નીરાંગી છે.

અમેરિકાના એક મુખ્યમંત્રિ લેબક ગિ. માર્ક ટવેન જેઓ એક વાર હિંદમાં પણ આવ્યા હતા, તેઓએ અપવાસની મુક્ત કંઠે પ્રશંસા કરી છે, તેમને જ્યારે શરદી

કે તાવની અમર જણાય છે, ત્યારે તેઓ તરત અપવાસ કરે છે. અપવાસચિકિત્સા મંબંધી "At The Appetito Cure" નામે એક સરસ ગ્રંથ તેમણે લખ્યો છે. તેમાં તેઓ લખે છે, કે ઘણી ભૂખ લાગ્યા સિવાય કદી પણ ખાવું નહિ. અમેરિકાના મિ. અષ્ટન સિંકલેર નામે ધીજ સુપ્રસિદ્ધ લેખકે પણ અપવાસથી ઘણું લાભ મેળવી તેના ગુણો લોકોને જતાવ્યા છે.

સૌથી વધારે લાંબા અપવાસ રિચર્ડ ફ્રાંસેલ નામે એક માણસે કર્યા હતા. તેને ભયંકર રૂપમાં જલો-દર થયેલું. તેને પગ સુધી ઘણા સોજા આવ્યા હતા. તેથી તેણે નેવું દિવસના અપવાસ કર્યા. રોગના કારણે તેના શરીરનું વજન પાંચ મહુ થઇ ગયું હતું. તે એક હોટલનો માલિક હતો; અને રોગ થતાં ભારે શરીરને લીધે દુરવા ફરવામાં પણ અશક્ત હતો. ણધા ઔષધો-પચારથી નિરાશ થયો ત્યારે તેણે અપવાસનો આરંભ કર્યો, ને તદ્દન સાજો થઇ ગયો. પણ ત્યાર પછી ખોરાક લેવામાં એણે ભારે ભૂલ કરી, તેથી પાછો માંદો પડ્યો. તે વખતે તેના શરીરનું વજન ઘટીને પોણાચાર મહુ થયું હતું. ફરી તેણે નેવું દિવસના અપવાસ કર્યા. આ જાને વખત તેણે ડા. મેકફેડનની દેખરેખ નીચે અપવાસ કર્યા. આજ સુધીમાં એટલા લાંબા અપવાસ કોઇએજ નથી કર્યા. અપવાસનો સમય તે કામ કરવામાં અને કમરતમાં ગાળતો. ધીજ અપવાસની શરૂઆતથી આઢીશ દિવસો સુધી રોજ તે પંદર માઈલ ચાલતો.

ઉપરાંત ખૂબ કસરત પણ કરતો. ભૂખના કારણે પહેલા અઠવાડિયામાં તેને ઘણું કષ્ટ ને બેચેની લાગતાં, પણ ત્યાર બાદ તેને કોઈ પણ જાતનું કષ્ટ ન થયું ને ભૂખ પણ ન લાગી. અપવાસ દરમિયાન રોજ તે છએક મોટા ગ્લાસ પાણી પીતો ને કોઈ કોઈ વાર પાણીમાં બે ચાર ટીપાં લીંબુ નીચોવતો. અપવાસ અટકાવ્યા પછી પણ ત્રણ ચાર દિવસ સુધી તેના પેટમાં જોરાક રૂડી શકતો નહિ. ત્યાર પછી ધીમે ધીમે એને જોરાક પચવા લાગ્યો, અને તેનું શરીર તદ્દન નીરોગી અને પહેલાં કરતાં હલકું બની ગયું.

આ વખતે બીજાં બેચાર ઉઠાહરણો લઈએ. અલખત્ત તેમાં કેટલા દિવસના અપવાસ થયા તે ખબર નથી. છતાં તેનાથી જે ઉત્તમ ફાયદા થયા તે જોઈએ. ઇ. સ. ૧૯૦૩માં એક અમેરિકનને ગોળી લાગી. તે તેના મૂત્રપિંડ, હૃદય અને ણને ફેફસાં ચીરી પાંચ પાંસળીઓ તોડી આરપાર નીકળી ગઈ. તેની સ્થિતિ જોઈ મોટા મોટા ડાક્ટરોએ તેના બચવાની આશા સમૂળગી છોડી દીધી. પણ તે માણસ અપવાસ-ચિકિત્સાનો હિમાયતી હોવાથી દશ દિવસ નિરાહાર રહ્યો. તે સમયે તેને સાંભળે કરવાની તક કુદરતને મળી અને એક મહિનામાં તે સાંભળે થઈ ગયો.

એવીજ રીતે બીજા એક માણસના ઘુંટણ આગ-ગાડી નીચે આવી જવાથી તેને સખત વાગ્યું હતું. ડાક્ટરોએ મહિનાઓ સુધી તેના શરીરમાં પીચફારીથી

અફીણ વગેરે માદક પદાર્થો દાખલ કર્યા. દારૂ અને દૂધનું સેવન કરાવ્યું, પણ કાંઈ ફાયદો ન થયો. ને તે માણસનું વજન પીસતાળીશ શેર ઘટી ગયું. છેવટે ડાક્ટરોએ જેની આશા છોડી દીધી, ત્યારે તે અપવાસ-ચિકિત્સકોને શરણે ગયો. પાંચ મહિના પોરાક વિના રહ્યો અને છેવટે તદ્દન નીરોગી અને બળવાન થયો.

આળીશ કે પચાસ દિવસ ભૂખ્યા રહી ઘણા લોકો અજીર્ણ, હરસ, ગરમી, કંઠમાળ, બરોળ વગેરે રોગોથી બચ્યા હોવાના ઘણાં ચે ઉદાહરણો મળે છે. અંગ્રેજીમાં ત્રણ હજાર પાનાંનું એક પુસ્તક છે. તેમાં મોટા મોટા ડાક્ટરોએ જેની આશા છોડી હતી ને માત્ર અપવાસ-થીજ તદ્દન નીરોગી બની ગયેલા એવા હજારો માણસોના અનુભવ અને ઘણાંની છબીઓ પણ છે.



૨૨. અપવાસની આફતો

અપવાસકાળમાં સાધારણ રીતે લાય રાખવાની કાંઈ જરૂર નથી. ડા. મેકફેડન લાર મૂકીને કહે છે, કે મારા હૃન્નરો દરદીઓમાંથી મેં ઘણાકને લાંબા અપવાસ કરાવ્યા છે. અને તેમાંનો એકે મર્યો નથી. દરેક સ્થિતિમાં અપવાસથી સદા લાભજ મળ્યો છે. અલગત, જેઓ બહુજ રોગી, દુર્ગંજ કે અશક્ત બની ગયા હોય તેઓએ અપવાસકાળની આફતોની સામે થવા તૈયાર રહેવું જોઈએ.

અપવાસ સમયે દરદીની નાડી કોઈ વેળા ધીમે ને કોઈ વેળા જલદી ચાલે છે. સાધારણ રીતે નાડી મિનિટમાં ૬૦થી ૯૦ વાર ધગકે છે. તે વેળા કોઈ પણ જાતની ચિંતા રાખવી નહિ. પણ તે કરતાં વધુ ઝડપે કે ધીમેથી ધગકે ને અપવાસ કરનાર કોઈ સારા ડાકટરની દેખરેખ નીચે ન હોય તો જરૂર લાગતાં તેણે અપવાસ છોડવા. અપવાસ સમયે એવો ખ્યાલજ મનમાંથી કાઢી નાખવો કે ખોરાક વિના માણસનું શરીર ટકી ન શકે. આવા

ખ્યાલથી ઘણી વેળા નુકસાન થાય છે. કેમકે અપવાસ કાળમાં કેટલાકનો છવ ગભરાય છે, ને મૂર્છા આવે છે. પણ તેનું ઘણું ખર્ચે કારણ તો મિથ્યા ખ્યાલોજ હોય છે. દુર્બળ હૃદયના માણસો પર એવા ખ્યાલોથી ઘણી ખૂરી અસર થાય છે. એટલે આવા ખ્યાલથી અપવાસ કાળમાં બચવાની ઘણી જરૂર છે. તે સમયે મન દરેક રીતે શાંત રાખવું અને કોઈ પણ ચિંતા ન કરવી. જેનું મન અપવાસ કાળમાં એવું રહે છે, તેને અપવાસથી ઘણો ફાયદો થાય છે અને ઘણી જલદીથી નીરાગી બની જાય છે.

અપવાસકાળમાં શરીર ઘણું દુબળું અને ફોણુ થઈ જાય છે; પણ તેથી ગભરાવાનું કંઈજ કારણ નથી. ઘણું ખર્ચે એ દુર્બળતા રોગીની હોજરીમાં મજી ગયેલાં વિપના કારણેજ હોય છે. જો ખૂબ ફરવાથી કે કસરતથી પણ એ દુર્બળતા કમી ન થાય અને દરદીને આખો વખત પથારીવશ રહેવું પડે તો તે સમયે અપવાસ છોડી દેવા જોઈએ. એ નિર્બળતા જરાય હાનિકર્તા નથી, તો એ વખતે દરદી કોઈ ડાક્ટરની દેખરેખ નીચે ન હોય તો તેણે અપવાસ છોડી દેવામાંજ ડકાપણુ છે.

૩૧. મેકફેકનના ચિકિત્સાલયમાં એવા ઘણા માણસો આવતા, જેમની ઇચ્છાશક્તિ ભારે પ્રબળ હતી. પાતાની ઇચ્છાશક્તિના બળેજ તેઓએ જરૂર કરતાં પણ વધારે અપવાસ કર્યા હતા; અને ઘણું કરીને તેથી નુકસાન પણ થયું હતું. પહેલાં જોઈ ગયા, તેમ

અપવાસ સમયે આપણા શરીરમાંના અનામત પદાર્થો પચવા માંડે છે અને તે પૂરા થતાં શરીરનાં જરૂરી તત્વો વપરાય છે, તેથી જરૂરી તત્વોનો નાશ થવા માંડે એવી સ્થિતિ ન આવવા દેવી. તેની પરીક્ષા કરવાની એક રીત છે. માણસ માઇલો સુધી ચાલી શકે કે ઠીક ઠીક કસરત કરવા જોશું જળ એના શરીરમાં જળવાઈ રહે ત્યાં સુધી અપવાસ ચાલુ રાખી શકાય. પણ શરીરનું જળ ઘટવા માંડે ત્યારે તુરત અપવાસ છોડી દેવા. લાંબા અપવાસ પછી જોરાક લેવામાં ઘણી સાવચેતી રાખવી ઘટે. અપવાસ જેમ ઘણા દિવસ કર્યા હોય તેમ જોરાક પણ ઘણા ઓછા પ્રમાણમાં લેવો શરૂ કરવો. અપવાસ કેમ છોડવા એ હવે પછી જોઈશું.

આપણે જોઈ ગયા, કે મિસ હુલે લકવો મટાડવા ૪૦ દિવસના અપવાસ કર્યા અને ત્યાર બાદ માત્ર અરધી અરધી નારંગી વડે જ જોરાકની શરૂઆત કરી હતી. તેટલી નારંગી પચાવવાને પણ તેમનું પેટ પહેલાં તો અશક્ત હતું. એમના દાખલા ઉપરથી ડા. મેકફેડને એવો સિદ્ધાંત સાબીત કર્યો કે લાંબા અપવાસ કરનારા જે રોગીઓની હોજરી સારી સ્થિતિમાં ન હોય, તેમણે અરધી નારંગી નહિ, પણ માત્ર અરધી નારંગીના રસ-થી જ જોરાકની શરૂઆત કરવી. ગમે તેટલો સમય અપવાસ કરવાથી જેટલી હાનિ નથી થતી, તેટલી હાનિ અપવાસ પછી જોરાક લેવામાં ગેરકાળજી રાખ્યાથી થાય છે. આપણી પ્રકૃતિ જ આપણી ઉત્તમ રક્ષક અને શુભ-

ચિંતક છે અને હુ'મેશ તે અ.પણુને આપણા કર્તવ્યનુભાન કરાવે છે. જરૂર કરતા વધારે દિવસ અપવાસ કરાય ત્યારે આફત ઉપસ્થિત થાય છે માટે વધારે અપવાસ ન કરવા સર્વપ્રકારનાં ભયનાં ચિન્હોથી બચવાનો ઉપાય એજ છે, કે મનુષ્યે આરંભ થોડેથી જ કરવો. કેાઈ માણસ સાધારણ રીતે આરોગ્યભરી હાલતમાં હોય, પણ શરીરની અદર કેાઈ રોગ હોય તો તેણે પહેલે મહિને એકાઠળે અપવાસ કરવા. પછી ત્રણ કે ચાર મહિના તે ચારેક દિવસના અપવાસ કરી જુએ. એવી રીતે થોડા સમયમાં તે આઠ કે દસ દિવસના અપવાસ કરવાને શક્તિવાન થશે ને તેવી દશામાં આફતો પણ ઊભી નહિ જ થાય. આ તો સાધારણ રીતે સ્વસ્થ માણસ વિષે વાત થઈ. પણ, જો કેાઈ માણસને એચિતી ભારે માદગી આવી પડે તો રોગ હુટાવવા માટે તરત આઠ દસ દિવસ સહેલાઈથી અપવાસ કરી શકે છે અને તેના શરીરમાં કેઈ પણ જાતની ખરાબી થતી નથી.

અપવાસની ખરી મઝા એ છે, કે માણસનું મન સ્વચ્છ અને શાંત રહે છે. તેને કેાઈ પણ જાતનો ગભરાટ કે બેચેની માનૂમ પડતા નથી. પણ જો પ્રસન્નતાને બદલે મનમાં ગભરાટ ને બેચેની જેવું જણાય તો અપવાસકાળમાં ઘણી સાવચેતી રાખવી. તેમ ન ગડેવાય અને કેાઈ ને કેાઈ અપવાસશાસ્ત્રીની સલાહ પણ મેળવી શકાય એમ ન હોય તો અપવાસ છોડી દેના એજ ઉત્તમ ગણાય.



૨૩: ઊંઘ અને તરસ

અપનાસ કરનાર લોકોને ઘણું ખરું ઊંઘ બહુ થોડી આવે છે; અને બાણે શરીરના બધા જ્ઞાનતંતુઓમાં તાણ થતી હોય એવું માલૂમ પડે છે. એવી તાણથી રાહત મળે અને શરીરને આરામ થાય ત્યાંદેજ માણસને ઊંઘ આવે છે. પણ જ્ઞાનતંતુઓની ક્રિયાના ઉદ્દાઘનને લીધે શરીરને એન નથી પડતું. ઊંઘ પણ નથી આવતી.

એવી સ્થિતિમાં અપવાસ કરનારે મોંના સ્વાદને રૂચે તેવું, ઠંડું કે ગરમ પાણી ખૂબ પીવું. પાણી પીવા છતાં રાહત ન મળે તો ગરમ પાણીએ નાહી લેવું. કેમ કે નાહવાથી શરીરની પીડા દૂર થાય છે અને શાંતિથી ઊંઘ પણ જરૂર આવે છે. નાહવાનું ન બની શકે અથવા તેટલી શક્તિ ન હોય તો અંગુઠાની ઘડી કરી પાણીમાં ભીંજવી નીચેવીને પેટ, છાતી અને જાંઘમાં મૂકવી અને આખા શરીરે ફેરવવી. અપવાસ સમયે ઊંઘ થોડી આવવાનું કારણ એ છે, કે તે વખતે શરીરમાં રક્તવહન

ઘણું થોડું થાય છે. કોઈક વાર પગ ઠંડા પડી જાય છે, ને કપડું લપેટવા છતાં ગરમી નથી આવતી. તે વખતે પગ પર ગરમ કપડું કે તકિયો મૂકવો. તેથી પણ ફાયદો ન થાય તો બાટલીમાં ગરમ પાણી ભરી કપડામાં લપેટી પગનાં તળિયાંને અડકાડી મૂકવી. તેથી તુરત ગરમી આવશે ને ઊંઘ પણ આવી જશે. અપવાસ ન કરનારાને પણ ઊંઘ ન આવતી હોય તો આ ઉપચાર કરવો. ઊંઘના અભાવે તરફડતા દરદીને આથી જરૂર ગાઢ નિદ્રા આવે છે.

એટલું ખાસ યાદ રાખવું, કે અપવાસકાળમાં ઝાઝી નિદ્રાની કશી જરૂર નથી. અપવાસ વખતે શરીરની શક્તિઓને ખોરાક પચાવવો નથી પડતો અને કાંઈ ખાસ પરિશ્રમ પણ કરવો પડતો નથી. તેથી તે શિથિલ નથી થતી. જ્યારે બધી શારીરિક શક્તિઓ શિથિલ હોય ત્યારે ઊંઘની જરૂર નથી પડતી. જેઓને સાત આઠ કલાક સૂવાની ટેવ હોય તેઓને અપવાસ સમયે માત્ર ચાર કે છ કલાકની ઊંઘ બસ થાય છે. અપવાસમાં જેમને ઊંઘ થોડી આવે તેમણે ઊંઘ વધારવાના ઉપાય લેવાની જરૂર નથી.

અપવાસકાળમાં પુષ્કળ પાણી પીવું જોઈએ. જે અપવાસી ઘણા પ્રમાણમાં સ્વચ્છ ઠંડું પાણી પીએ છે, તે અપવાસ સમયે પડતાં ઘણાં ખરાં કષ્ટોથી બચી જાય છે. ખૂબ પાણી પીવાથી શરીરમાંના દોષિત પદાર્થો ધોવાઈ ને બહાર નીકળી જાય છે. જેમની છાત ખરાબ થાય, મોંનો સ્વાદ બગડે, મોઢામાંથી દુર્ગંધ નીકળે તેણે

તો જરૂર વધારે પાણી પીવું જોઈએ. ઘણા ખરા દોષિત પદાર્થો આવીને પેટમાં જમા થાય છે; તેથી જેમને ખેરાક પાચન ન કરવો પડતો હોય, તેમણે તો ખૂબજ પાણી પીવું. કેમકે પાણી ઘણું પીવાથી દોષિત પદાર્થો શરીર-માંથી ઝટ બહાર નીકળી જાય છે. પાણીમાં જે ચાર ટીપાં લીંબુ નીચોવવામાં આવે તો વળી વધારે ફાયદો થાય. શરીરની અંદરના અવયવો પર વિકારોને લીધે જે પોપડીઓ બંધાઈ જાય છે, તે લીંબુના રસથી સહેજમાં ઓગળી જાય છે ને પાણી સાથે બહાર નીકળી જાય છે. ઉપરાંત પાણી પીવાથી વધુ ફાયદો એ થાય છે કે અપવાસી વજનમાં બહુ ઘટતો નથી. તેથી દર કલાકે એક ખ્યાલો પાણી પીવું ઉત્તમ છે. એટલું બધું પાણી ન પીવાય તો ભૂખ લાગવા જેવું થાય કે એચેના લાગે ત્યારે તો અવશ્ય ઠંડું પાણી પીવું. તેથી શરીર અને પેટને ઘણી શાંતિ મળે છે અને અપવાસનો વખત સહેલાઈથી પસાર થાય છે.

કેટલાક ડાકટરોનો મત એવો છે, કે આહારકાળમાં પણ જમતી વખતે પાણી ન પીવું. સાધારણ રીતે બધાએ અને ખાસ કરીને અપવાસ કરી રહ્યા પછી જમતી વખતે અને તે ઉપરાંત વચમાં પણ પાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. વૈદકશાસ્ત્રમાં પાણીને અમૃત ગણ્યું છે અને કહ્યું છે, કે ગમે તે દશામાં એનાથી હુનિ નથી થતી. કેટલાક ચિકિત્સકો તાવમાં દરદીને પાણી પીવા નથી દેતા, પણ તે મોટી ભૂલ છે. વિશેષ પાણી પીવાથી

થોડું પાણી પીવા કરતાં બહુ લાલ થાય છે. તેથી દરેક જણે-રોગી કે નીરોગી, અશક્ત કે સશક્ત દરેકે તાબત સ્વચ્છ પાણીનું સેવન અવશ્ય કરવું. અન્ન કરતાં પાણીમાં સંજીવન શક્તિ વધારે છે. પાણીથી શરીરને હંમેશાં લાલજ થાય છે. કદીયે હાનિ નથી થતી.

અપવાસકાળમાં પાણી ઉપરાંત સ્વચ્છ કદેલી શુદ્ધ રેતી ફાકવાથી ઘણું લાલ થાય છે. રેતી અપવાસ સમયે થોડી થોડી ફાકવામાં આવે છે. આ વાત હસવા જેવી છે; પણ રેતી ફાકવાથી શરીરને ઘણું ફાયદો થાય છે. રેતી ફાકવાના શુભોની શોધ બોસ્ટન શહેરના વિલિયમ વિંડસરે કરી હતી. (અસલ આપણા હિંદમાં પણ ગંગાજીની રેતી અને જળથી ઘણું ફરદો સાબું કરવામાં આવતાં હતાં.) તેઓ કહે છે, કે જાનવરો પણ પોતાના ખોરાકમાં થોડી ઘણી રેતી ખાય છે. રેતીથી અન્નનળી સઠા સાફ અને સ્વચ્છ રહે છે અને ખોરાકના ગાંઠાગડિયા ન થઈ જતાં કબજિયાત રહેતી નથી. રેતી કાંઈ માણસનો સાધારણ ખોરાક નથી. એટલે આ સિદ્ધાંત સાંભળી ડાક્ટરે એકફેડનને ઘણી નવાઇ ઉપજી. પણ ત્યારે તેમણે ત્રણ વર્ષ સુધી પોતાના ફરદીઓને તેનો ઉપયોગ કરાવ્યો ત્યારે તેમને ખાત્રી થઈ, ને તેના પર ઘણું વિશ્વાસ બેઠો. હજારો રોગીમાંથી એકે એવો નહિ નીકળ્યો હોય, કે જેને રેતીથી હાનિ પહોંચી હોય !

ફાકવા માટે રેતીના દાણા ગોળ અને સફાઈદાર

હોવા જોઈએ. તે તદ્દન સાફ અને પાણીમાં ન ઓગળે
 એવા જોઈએ. ધારદાર રેતીના દાણાનો કદિ ઉપયોગ ન
 કરવો; કારણ કે તેથી શરીરની અંદરના નાજુક ભાગમાં
 ઘસારો પહોંચે છે અને એક બીજા સાથે ચોટી જાય છે.
 ગોળ દાણાથી એમ નથી થતું. રેતીથી કબજિયાત દૂર
 થાય છે અને જરા પણ કષ્ટ વિના આંતરડાં તદ્દન સાફ
 થઈ જાય છે. ફાકવા માટે સફેદ ને તદ્દન સ્વચ્છ, શુદ્ધ
 રેતી વાપરવી; તે સાફ ન હોય તો ખળખળતા ગરમ
 પાણીમાં ખૂબ ઉકાળવી. દિવસમાં એકથી ત્રણ સાધારણ
 ચમચાપૂર રેતી ફાકી શકાય. રેતી ફાક્યા પછી પુષ્કળ
 પાણી પીવું. અપવાસ ન કરનાર માણસો જે કબજિયાતથી
 પીડાતાં હોય તેમણે, પણ થોડી રેતી ફાકી ઉપરથી
 સ્વચ્છ પાણી પીવું; તેથી ગંધકેશ દૂર થાય છે.
 કબજિયાત દૂર કરવાનો આ સહેલો અને સર્વોત્તમ
 ઇલાજ છે.

૨૪: અપવાસ સમયે બસ્તી

આંતરડાં અને પેટની અંદરના ભાગો શુદ્ધ વાટે પાણી લઈ ધોવામાં આવે છે તેને બસ્તી કહે છે. એલોપેથિક ચિકિત્સકો બસ્તી અર્થાત એનીમાનો ઘણો ઉપયોગ કરે છે, અને કેટલીક વાર દવાવાળું પાણી પણ શુદ્ધ ભાગે પેટમાં દાખલ કરે છે. અંગ્રેજી દવા વેચનારાઓને ત્યાં એક બે રૂપિયામાં એનીમાનું પાત્ર મળે છે. બસ્તી દેવાથી પેટ, પેદુ વગેરેમાં ભરાઈ રહેલો ગંદો દોષિત મળ બહાર નીકળે છે અને રોગીને કાયદો કરે છે. કળન્ધાત અને આંતરડાંની ખીભારીમાં એનો ઉપયોગ અવશ્ય થાય છે. પહેલાં આપણે જોયું, કે શરીર પર બનતાં શુધી કૃત્રિમ ધલાવે ન કરવા. બસ્તી ઇલાજ કૃત્રિમ તો છે, પણ બુલાખની દવાઓ અને ગોળીઓની માફક બસ્તીની અસર શરીરમાં ઘણો વખત રહી નુકસાન કરતી નથી.

સજા ચવાનું પહેલું ચિન્હ ઝાડાનો ખુલાસો છે,

કળજિયાત રહે તો જાણવું, કે શરીરમાં કોઈ પણ રોગ હોવો જોઈએ. બસ્તી શરીરને જરાયે નુકસાન કર્યા વિના ઘણી સહેલાઈથી કળજિયાત દૂર કરે છે; અને મળ માર્ગો સાફ બને છે. આંતરડાં હંમેશાં ફૂલે છે અને સંકેતિયાય છે. ખોરાક પચ્યા બાદ જે ખીનજરૂરી પદાર્થ તેમાં રહી જાય છે તે આંતરડાં કુલાઈ સંકેતિયાવાની ક્રિયાથી બહાર નીકળે છે. માણસ અપવાસ કરે છે ત્યારે ખોરાકના અભાવે તેનાં આંતરડાં લતાં કે સંકેતિયાતાં નથી; અને તેથી મળ શરીરની બહાર નીકળી શકતો નથી. તેવે વખતે આંતરડાંનો મળ આંતરડાંમાંજ રહી જાય છે. તેને સરળતાથી બહાર કાઢવા માટે એનીમાની જરૂર પડે છે.

ઉપરાંત બસ્તીથી ખીન ઘણા ફાયદા થાય છે. શરીરમાં હંમેશાં તેમજ અપવાસકાળ દરમિયાન ઊંચ ઉત્પન્ન થાય છે. તેવા દોષિત પદાર્થો બહાર કાઢવામાં ન આવે તો તેથી માંહું પરિણામ નીપજે છે. આ દોષો બસ્તી વડે ઘણી સરળતાથી બહાર નીકળે છે.

પાણી પીવાથી શરીરના ઉપલા ભાગે સ્વચ્છ થાય છે. ત્યારે બસ્તીથી પેટ અને પેદુ સાફ થાય છે. બહુ પાણી પીનાર અને બસ્તી લેનાર અપવાસીનો શ્વાસ ઘણો સાફ રહે છે; જીભ પર જામી ગયેલી છારી નીકળી જાય છે, અને જીભનો રંગ નાના જાળકની જીભ જેવો ગુલાબી થઈ જાય છે. તેથી મોઢાની વાસ ને સ્વાદ પણ સુધરે છે,

૨૫ કેટલીક જાણવાનેગ બાબતો

કેટલાક લોકો અપવાસ કરવા એટલે મહાભારત યુદ્ધ સમજે છે, અને તે માટે અગાઉથી તૈયારીઓ કરવા ધારે છે. પણ અપવાસ પહેલાં તૈયારી કરવાની જરૂર નથી. અપવાસ પહેલાં ઘણી કસરત કરવાની કે ખાસ પરેશ રાખવાની પણ કશી અગત્ય નથી. અપવાસ તો એક ઘણીજ સાદી અને સરળ કુદરતી ક્રિયા છે. તરસ લાગતાં પાણી પીવાનો વિચાર કરવાની જરૂર રહેતી નથી, તેમજ રોગગ્રસ્ત થતાં અપવાસ કરવાને ખાસ વિચાર કરવાની પણ જરૂર નથીજ. અપવાસની શરુઆતમાં મનને માત્ર શાંત અને પ્રસન્ન રાખવું જરૂરનું છે. અપવાસ સંબંધી મનનો ઉદ્વેગ નાશ પામે છે તો પછી અપવાસકાળમાં બીજા કોઈ પ્રકારની અડચણ નથી પડતી.

બીજી વાત એ યાદ રાખવી, કે અપવાસ સમયે કોઈ પણ બાતની દવાનું એવન ન કરવું. અપવાસ કુદરતી ક્રિયા છે, તેની સાથે કોઈ બીજી કૃત્રિમ ક્રિયાનો

એ ઘણું મુશ્કેલ છે અપવામમા માત્ર બે ત્રણ દિવસ જ કબ્ટ વેઠવું પડે છે ત્યાં પછી ભૂખ આપોઆપ મરી જાય છે ને માણસ મુખમા રહી શકે છે, જ્યારે થોડું ખાનારને સદા કબ્ટ રહે છે થોડા ખોરાકથી ભૂખ વધે છે ને પત્રી માણસ ભૂખે આકુળબ્યાકુળ બની આખરે વધુ ખાવા માટે છે એકવાર મિ અષ્ટન સિંકલેરે થોડા ફળ ઊપરજ કેટલોક સમય વીતાવવાનો નિશ્ચય કર્યો તે વખતે તેમને અપવામકાળમા માલૂમ પડે તે કરતા વધારે નબળાઈ માલૂમ પડી જેમનાથી અપવામ ન થઈ શકતા હોય તેઓએ પહેલે મહિને બેએક અપવામ કરી ધીમે ધીમે તેની આદત પાડવી.

બીજો સવાલ એ બિઠે છે, કે અપવાસીઓએ પોતાનું નિયમિત કામકાજ કરવું કે નહિ? અપવાસ કરનારની જીવનશક્તિ ઘણી ઘટી ગઈ હોય, અને તે લાખા વખત સુધી સખત કામ કરે તો તેના શરીર પર જરૂર માઠી અસર થાય છે, પણ તેમ છતાં થોડું હરવું ફરવું, અને હલછી કસરત તો કરવીજ બેઘએ બીછાના પરથી બિઠી પણ ન શકાતું હોય એવો માણસ બીછાનામાં પડ્યા પડ્યા પોતાના અંગોને આમતેમ હલાવે તોયે ફાયદો થાય છે માણસમા જે થોડી ઘણી શક્તિ હોય તેને કોઈ પણ કામમા રોકવી બેઘએ હુમ્મેશા યાદ રાખવું, કે શરીર પર મનની ઘણી અસર થાય છે. માટે જેનું મન રોકાયતું હોય તેનું શરીર સદા સાફ રહે છે મનને અહીં તહીં ભટકવું બચાવવાને, તથા કૃત્રિમ ભૂખના

શંભુમેજો થવો ન જોઈએ. ઇ. સ. ૧૯૦૩માં લકવાના એક દરદીએ ચાળીશ દિવસના અપવાસ કર્યા ત્યારે અંતે એના એક અંગમાં પહેલાં કદી ન ચડ્યું હોય એવું દરદ થવા લાગ્યું. તેણે મંગળવારે અપવાસ પૂરા કર્યા અને શુક્રવારે તે મરી ગયો. અપવાસને બીજેજ દિવસે તે એક ડાકટર પાસે ગયેલો. તેણે તેને દવા ઉપરાંત દૂધ અને ફળનો રસ વગેરે આપ્યાં. આથીજ તેનું મરણ નીપજ્યું. અપવાસીઓએ યાદ રાખવું જોઈએ, કે અપવાસ ઠાળમાં શરીરની હાલત ઘણીજ નાજુક હોય છે. તે વખતે શરીર પર દવાની અસર ઘણી જલદ થાય છે. જેઓ રોગની ચિકિત્સા દવાથી કરે છે, તેમને દવા છોડ્યા પછી રોગ કદાચ ફરી સતાવે છે. પણ અપવાસ કર્યા પછી રોગ પાછો ઉપડવાનો સંભવ નથી રહેતો. છતાં અપવાસ કર્યા પછી તે રોગી દવાનું સેવન ફરી કરે, તો તે ફરી રોગિષ્ઠ બને છે.

કેટલાક લોકો સવાલ કરે છે, કે અપવાસ કરવા કરતાં અમે ખોરાક કમતી કરીએ તો ફાયદો ન થાય ? હા, નાના નાના વ્યાધિઓમાં થોડા ખોરાકથી ફાયદો થાય છે; પણ ભયંકર રોગોમાં તો અપવાસની જરૂર જ પડે છે. રોગી સ્થિતિમાં ખાવાથી રોગને પોષણ મળે છે; તેથી રોગને ખોરાકથી પોષવા કરતાં ભૂખ્યા રહી તેનો નાશ કરવો એજ ઉચિત છે. લાંબો સમય થોડું ખાઈને ઘણાને અનુભવ થયો છે, કે તેથી કાંઈ ખાસ ફાયદો નથી થતો. અપવાસ કરવા કરતાં થોડું ખાવું

એ ઘણું મુશ્કેલ છે. અપવાસમાં માત્ર બે ત્રણ દિવસ જ કપ્ટ વેઠવું પડે છે. ત્યાર પછી ભૂખ આપોઆપ મરી જાય છે ને માણસ મુખમાં રહી શકે છે; જ્યારે થોડું ખાનારને સદા કપ્ટ રહે છે. થોડા ખોરાકથી ભૂખ વધે છે ને પછી માણસ ભૂખે આકુળવ્યાકુળ બની આખરે વધુ ખાવા માટે છે. એકવાર 'મિ. અમ્પ્ટન સિંકલેરે' થોડાં દુઃખ ઊપરજ કેટલોક સમય વીતાવવાનો નિશ્ચય કર્યો. તે વખતે તેમને અપવાસકાળમાં માલૂમ પડે તે કરતાં વધારે નબળાઈ માલૂમ પડી. જેમનાથી અપવાસ ન થઈ શકતા હોય તેઓએ પહેલે મહિને જેએક અપવાસ કરી ધીમે ધીમે તેની આદત પાડવી.

ળીજો સવાલ એ ઊઠે છે, કે અપવાસીઓએ પોતાનું નિયમિત કામકાજ કરવું કે નહિ? અપવાસ કરનારની હૃદયનશક્તિ ઘણી ઘટી ગઈ હોય, અને તે લાંબા વખત સુધી સખત કામ કરે તો તેના શરીર પર જરૂર માઠી અસર થાય છે; પણ તેમ છતાં થોડું હરવું ફરવું; અને હલકી કસરત તો કરવીજ નોંધએ. ળીછાના પરથી ઊઠી પણ ન શકાતું હોય એવો માણસ ળીછાનામાં પડયા પડયા પોતાનાં અંગોને આમતેમ હલાવે તોયે કાયદો થાય છે. માણસમાં જે ઘણી ઘણી શક્તિ હોય તેને કોઈ પણ કામમાં રોકવી નોંધએ. હંમેશાં યાદ રાખવું, કે શરીર પર મનની ઘણી અસર થાય છે. માટે જેનું મન રોકાયકું હોય તેનું શરીર સદા સાડું રહે છે. મનને અહીં તહીં ભટકતું ગયાવવાને, તથા કૃત્રિમ ભૂખના

ખ્યાલથી દૂર રહેવા માટે કામમાં રોકેલું સાડું. ખાલી બેસી રહેનાર પર બુખનો ખ્યાલ ઝટ અસર કરે છે. કેટલી વાર તેઓ અપવાસ છોડી દે છે. પ્રબળ ઈચ્છા-શક્તિવાળા માણસે પણ મનને તો કામમાં જ રોકેલું રાખવું. અપવાસ વખતે બનતાં સુધી હાથ પગ અને મનને કોઈ પણ પ્રકારના કામમાં રોકેલાં જ રાખવાં. ગર-મીના દિવસોમાં અપવાસ કરવા વધારે મુશ્કેલ છે. તે વખતે માણસ વધારે દુર્બળ બને છે. શિયાળામાં અપ-વાસ સહેલાઈથી થાય છે; પણ તે વખતે માણસને બુખ વધારે લાગે છે. તો યે શિયાળામાં અપવાસ કરવાથી શરીર પર મારી અસર થાય છે. ગરમીમાં ત્રણ અપ-વાસથી જેટલો ફાયદો થાય છે, તેટલો જ ફાયદો બે દિ-વસના અપવાસથી શિયાળામાં થાય છે.



૨૬: નાના મોટા અપવાસ

અપવાસના બે પ્રકાર છે. લાંબા સમયના મોટા અપવાસ અને થોડા દિવસના નાના અપવાસ. લાંબા અપવાસની તરફેણવાળાઓ પણ તેની સર્વસામાન્ય અવધિ તો નક્કી કરી શકતા નથી. તેઓનું એમ કહેવું છે, કે અપવાસની અવધિ આપણી પ્રકૃતિથી જ નક્કી થાય છે. એક અઠવાડિયું અપવાસ કરવા કે એક મહિનો-તેની સમજ આપણને તેજ આપે છે. જ્યાં સુધી કુદરતી ભૂખ ન લાગે ત્યાં સુધી અપવાસ ન તોડવો. જેમ સૂર્યના પ્રકાશ સામે બીજા પ્રકાશ તુચ્છ ગણાય, તેમજ કુદરતી ભૂખની લાગણી આગળ કૃત્રિમ ભૂખ તુચ્છ છે. અપવાસીને કુદરતી અને કૃત્રિમ ભૂખનો ભેદ તરત જ માલૂમ પડે છે.

સાધારણ રોગો વખતે જ્યાં સુધી રોગનું જોર બીલકુલ નબળું ન થાય અને કુદરતી ભૂખ ન લાગે, ત્યાં સુધી અપવાસ ચાલુ રાખવા. જેમની જીવનશક્તિ

ઘટી ગઈ હોય અથવા માનસિક કે શારીરિક દુર્બળતાને લીધે લાંબા અપવામ ન થાય, તેમને ઓછા અપવામથી પણ બહુ કાયદો થાય છે. નાના અપવાસથી નીરાગી બનવામાં વખત ઘણો લાગે છે. ઉપરાંત તેમાં વધારે સાવચેત રહેવાની પણ જરૂર હોય છે. નાના ને મોટા અપવાસના શુભ વિષે મિ. અષ્ટન સિંકલેર નીચે પ્રમાણે કહે છે:-

ઘણા માણસો મનાવ કરે છે, કે અપવાસ ટ્રેવેલ વખત કરવા, ક્યારે છોડવા, અને તે છોડવાનો સમય થયો છે એમ શી રીતે મનન થાય ?

મેં કદીયે પ્રેર અપવામ નથી કર્યો એ વખત મેં બાર બાર દિવસના અપવામ કર્યો હતો. તે બંને વાર મારે અપવામ છોડવા પડ્યા કાગળ કે બાર દિવસના ટુ ધણો ફુગળો પડી ગયો હતો, અને પહેલા માફક માફ શરીર પાછું જલદી સસક્ત ક્યારે બની જાય એવી મને પુકળ ઈચ્છા થતી. આ બાર દિવસના મને ખરી જૂખ નહોતી લાગી. પણ કેટલાક ઇકેટરોએ મને કહ્યું, કે બાર દિવસના અપવાસથી તમને પ્રેર કાયદો થયો છે માટે તમારે અપવામ છોડવા, ને ખડે પેતાં મારી મંદ પાચન શક્તિ, આત્મગંના મળ, કબજિયાત અને માથાનો દુઃખાવો દૂર કરવા માટે બાર દિવસના અપવાસ બંધ કરવો, પણ જેમને નાસુર, ગરમી, હામ, અને મંધિવા જેવા ભયંકર રોગ હોય તેમણે લાંબા અપવામ કરવા મેઈ માણસ અપવામ શરૂ કરે ને તે જગિયાન તેને કંઈ પણ કષ્ટ માન્ય ન પડે, તો વધારે વખત અપવામ ચાલુ રાખે

છતાં તેને કંઈ પણ નુકસાન નહિ થાય પરંતુ પોતાના કુતુહલને ખાતર કે લોકોને પોતાની શક્તિ જતા રવા કદી પણ અપવાન કરવા નહિ. હવે ઘડિએ નાના મોટા અપવાસ કરવાની જગત દેખાય તો માણસું કે શારીરિક જવાબુમા ખગમ આવે તો કે ક્રિયાઓને હીરે જગાડ થયો છે. તેવે વખતે પોતાની જુડી આવે તો અને ક્રિયાઓ છોડ્યા પડી જ અપવાસ કરવા. જેઓ દુનિયા પાતળા હોય, તેમણે પણ લાખા અપવાન નહિ કરવા. મનુષ્યના શરીરની જગાઈ પર લાખા અપવાસનો આધાર રહે છે. જેમ માણસ વધારે જાડો હોય તેમ તેના શરીરમા ફાલતુ પદાર્થો વધારે હોય, અને તેથી તે લાખા અપવાન કરી શકે છે. દાઈ પણ માણસને પોતાને એમ ન લાગે, કે મને લાંબા અપવાસથી કાયદો થશે જ, ત્યાં સુધી તેણે લાખા અપવાન ન કરવા. એ નિયમમા જેને જગ પણ શકા હોય તેણે નાના અપવાસજ કરવા. આમ માણસ થોડા દિવસના અપવામનો અનુભવ મેળવ્યા પછી જગત પડે જાના અપવાન કરે, તો તેન અનુભવ લાભ થાય.



૨૭: બાળકો માટે અપવાસ

અપવાસથી મોટાં માણસોને જેટલો લાભ નથી થતો, તેટલો બાળકોને ખાસ થાય છે. ધાવણાં બાળકોથી માંડી ૧૪-૧૫ વર્ષનાં છોકરાંઓ માટે અપવાસ ઘણા જ લાભદાયક છે. હું મેંશાં બાળકોને નાની મોટી માંદગી આવે છે. રોગ થતાં વારને જ માબાપ હિંમત અને શ્રદ્ધાથી બાળકને અપવાસ કરાવે તો જોતજોતાંમાં તે સાચું થાય છે. સજોખમ અને શરદી જેવા નાના, તેમજ ભયંકર તાવ વગેરે જેવા રોગોમાં અપવાસથી ઘણો જલદી ફાયદો થાય છે.

આવે સમયે ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ, કે ચાર કે છ દિવસથી વધારે લાંબા અપવાસ કોઈ સારા ચિકિત્સકની દેખરેખ શિવાય કરવા નહિ; કારણ કે કેટલીક વેળા એ સંજોગથી નિયમોનું જરાજર પાલન ન થાય તો ઘણું નુકસાન પહોંચે છે. જેમણે લાંબા અપવાસ કરવા હોય તેમણે કોઈ અપવાસ-ચિકિત્સક કે તે

ન હોય તો પોતાના શહેર કે ગામના કોઈ ડાક્ટરની દેખરેખ નીચે રહી અપવાસ કરવા.

બાળકોનું શારીરિક ખંધારણ એવું ઉત્તમ અને આરોગ્યવર્ધક છે, કે તેમને કોઈ પણ જાતની દવાની જરૂર જ હોતી નથી. બાળકને કોઈ પણ રોગ લાગુ પડે કે તરત તેનું ખાવાનું ખંધ કરી દેવું. માત્ર ચોકખુ પાણી પીવા આપવું અને કુદરત પર તેને છોડી દેવું. પછી જુઓ, કે તે બાળક કેટલું જલદીથી સંપૂર્ણ સ્વસ્થ અને નીરોગી બની જાય છે! આ બાળકમાં જરા પણ ભય કે ચિંતા રાખવાની જરૂર નથી. જે માળાપ આ ઇલાજનો એકાદ જે વાર અનુભવ મેળવશે, તેઓ પછી પોતાની પહેલાંની મૂર્ખતા અને બીજાઓની મિથ્યા ચિંતા પર હસશે.

જે કોઈ રોગને લીધે બાળકને મહિનાઓ સુધી દવાઓ આપી તેની તબિયત બગડી હોય ને તે મોતના દરવાજા સુધી આગ્યું હોય તો અપવાસમાં તેને બચાવવાની શક્તિ નથી. આવી સ્થિતિમાં પોતાની મૂર્ખતાનો દોષ અપવાસ-ચિકિત્સાને માથે ઢોળી ન પાડવો. બાળકનું શરીર દોષિત ઉપાયો અને સિન્નસિન્ન પ્રકારનાં ઝેરોથી ભરાઈ ગયું ન હોય તો અપવાસનો ચમકાર જરૂર માલૂમ પડશે જ. સત્ય હકીકત એ છે, કે બાળકના શરીરમાં કશો પણ રોગ જ હોતો નથી. પરંતુ માળાપના કુપચ્ચથી, દોષોથી કિંવા તરેહતરેહની દવાઓથી તેના શરીરમાં રોગ પેદા થાય છે. કેટલીક વાર જન્મથી જ

બાળકને કાંઈ રોગ હોય તો તે વડે આગળ જતાં તેનું શરીર નાશ પામે છે. પણ કમનસીબે આપણે એમજ સમજીએ છીએ કે બાળકને હંમેશાં ખોરાકની જરૂર રહે છે, રોગી દશામાં દવા જરૂર આપવી જોઈએ, ઊંઘ ન આવતી હોય તો અશીષુ કે એવી કોઈ માદક વસ્તુ આપ્યા વિના નજ ચાલે! આવી ભૂલભરી સમજીને પરિણામેજ બાળકનું આરોગ્ય બગાડી નાખીએ છીએ.

કુદરત આપણને બતાવે છે, કે જન્મ લીધા પછી ત્રણ દિવસ સુધી કોઈ પણ બાળકને ખોરાકની જરૂર હોતી નથી. દરેક દાયણ અને માતા સમજે છે, કે બાળકને ત્રીજે દિવસે દૂધ પીવડાવાય, ને તે પણ થોડાજ પ્રમાણમાં. ત્યાર પછી તે રહે કે વારંવાર માતા બાળકને જળરદસ્તીથી ધવડાવે છે. તેથી નાનપણથી જ તેની પાચનશક્તિ બગડવા માંડે છે. રક્ત રક્તે બાળક પર ભૂખની અસર વધે છે અને છેવટે તેને એવી મોટી આદત જ પડી જાય છે. નાનાં બાળકોને માત્ર દિવસે જ, ને જો કે ત્રણ કલાકને અંતરે થોડું થોડું દૂધ આપવું. રાતે તો જરા પણ ન આપવું. રાત્રે રહે ત્યારે દૂધને બદલે એકાદ જો ચમચા કે ચાંગળાં પાણી પાવું. તેમ કરવાથી બાળકો રડતાં બંધ થાય છે ને શાંતિથી ઊંઘે છે. આ વાત કેટલાકના મગજમાં નહિ ઊતરે, પણ આવી રીતે ઉછેરેલાં બાળકોમાંથી સેંકડે ઊંપે બાળકો સદા નીરોગી અને હુપ્તપુપ્ત રહે છે. જે બાળકોને શરૂઆતથી જ ભૂખ અને હલોને કાળુમાં રાખવાની આદત પડી હોય છે તે

ઉંમરે પહોંચતાં બીમાર કે રોગી બનતાં નથી.

પણ દુર્ભાગ્યવશાત્ આ જમાનામાં ઘણાંજ થોડા બાળકો ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ઉછેરાય છે. શરૂઆતથી જ તેમને ચોટણું બધું દૂધ વારંવાર પાવામાં આવે છે, કે તેમની કુદરતી પાચનક્રિયાનો નાશ થવા માંડે છે. અને બાળક આપમેળે ચોણું દૂધ પીએ છે, તો તેને કાંઈક બગાડ થયો હશે એવું સમજી તેની દવા કરે છે. જે માણસો અપવાસથી ચતા કાયદા જાણે છે, તેઓ તુરત સમજી શકે છે, કે અનિયમિત અને વધારે ખોરાકથીજ બાળકનું આરોગ્ય બગડી તે રોગિષ્ઠ બને છે. ખરું જોતાં શરીર મૂળે રોગી નથી હોતું, પણ કુપચ્ય, કુદરતી નિયમોનો ભંગ વગેરે વિશેષી કારણોથીજ તેને રોગી બનવું પડે છે. આથી દરેક માળાપે મુખ્ય દરજ્જા તરીકે પોતાના બાળકના આરોગ્યને બગડતું અટકાવી તેનું રક્ષણ કરવું.



૨૮: અપવાસ કોણે ન કરવા ?

કેટલાક રોગ એવા છે, જે અપવાસથી મટતા નથી એમ અનુભવથી સિદ્ધ થયું છે. એક તો રોગ થાય, એમાં ખીમાર માણસની જીવનશક્તિ એટલી બધી ખૂટી ગઈ હોય છે, કે તે વધુ દિવસ અપવાસ કરીજ નથી શકતો. એવા રોગી થોડું ખાય અથવા નાના નાના અપવાસ આદરે તો તેમને લાભ થાય ખરો. આ બાબત પર થોડો વિચાર કરી બેવાથી તેની ઉપયોગિતા સાબીત થાય છે. જેમનામાં બહુજ થોડી શક્તિ રહી હોય, તે એને લાંબા અપવાસ કરાવવા એ ડહાપણુલયું નથી; કારણ, કે અપવાસની શરૂઆતમાં શક્તિનો પુષ્કળ નાશ થાય છે. તેથી ઘણી બચેલી શક્તિનો આમ નાશ કરાય, તો રોગ કે રોગી બેમાંનું કોઈ બચવા પામે નહિ. પણ પહેલાં તેને એકાદ બે દિવસના અપવાસ કરાવાય તો તેની પાચનશક્તિને અને હોજરીને કાંઈક આરામ મળે, અને તેથી રોગ બહાર કાઢી નાખવાની થોડી

શક્તિ તેને સાંપડે. ત્યાર બાદ એને થોડું, પણ જલદી પથે એવું ખાવાનું આપવું. આમ કેટલોક વખત કર્યા પછી પાછા નાના અપવાસ કરાવવા. આની ક્રિયાથી પછી તેનું બળ ઘટશે નહિ અને શરીર ધીમે ધીમે નીરોગી બનશે.

ક્ષયરોગીને છેક શરૂઆતથીજ અપવાસ કરાવાય તો ઘણું લાભ થાય ખરો. ડા. મેકફેડને પોતાના ચિકિત્સાલયમાં ક્ષય રોગની શરૂઆતવાળા ઘણા દરદીઓને અપવાસ કરાવી સાજા કર્યા હતા. કેટલીક વાર એવું પણ થાય છે, કે અપવાસકાળમાં માણસનું વજન ઘટી જાય છે. તે સાજા થયા પછી પણ (પાછું ન વધતાં) તેટલું ને તેટલુંજ રહે છે. આવા રોગી અપવાસ પછી ખાવામાં જોઈતી કાળજી ન રાખે તો આમ બને છે. દુનિયાભરના દરેકે દરેક રોગમાં અપવાસની જરૂર છે, એમ કાંઈ નથી. શક્તિ વધારવાના વિચારથી જે માણસ વારે ઘડીએ અને પુષ્કળ પ્રમાણમાં ખાતો હોય, તે અવશ્ય રોગી બને છે. એવા માણસના લોહીમાં ઘણાં વિનતીય દ્રવ્યો ઉત્પન્ન થાય છે અને તેના શરીરને હાનિ પહોંચાડે છે. કુદરતી નિયમ એવો છે, કે આવો માણસ થોડોક વખત ખાવાનું છોડી દે તો જરૂર તેના લોહીમાંનું ઝેર નાશ પામે અને તે તન્દુરસ્ત બની જાય. પણ જે માણસ ઘણા સમયથી પોતાની જરૂરીઆત કરતાં થોડું ખાતો હોય, અને તેથી દુર્બળ બન્યો હોય તેણે અપવાસ કરવામાં ભારે સાવચેતી રાખવી જોઈએ. એવે સમયે

એકાદ બે કે વધુમાં વધુ ત્રણ દિવસના અપવાસથી તેની પાચનશક્તિ મુઠરી જઈ પોતાની કુદરતી સ્થિતિએ પહોંચી જશે આવા માણસોને ત્રણથી વધારે દિવસના અપવાસ કરવાની જરૂર પડતી નથી. અપવાસ પછી એવા માણસને થોડો, પણ વિશેષ પૌષ્ટિક અને હલકો ખોરાક આપવો આથી તે જલદીથી પચી જઈ શરીરમાં બળ ઉત્પન્ન કરશે સાધારણ રીતે એવો ઉત્તમ ખોરાક દૂધજ છે. તેનાથી ઘણા લાભ થાય છે. કેટલાક રોગીની શક્તિ એટલી બધી નષ્ટ થઈ ગઈ હોય છે, કે તેમનાથી દૂધ પણ જેરની શકાતું નથી; તો તેમણે નિરાશ ન થતાં ઘણાજ થોડા પ્રમાણમાં દૂધ અને ફળોનો રસ લેવો.

આપણે જોઈ ગયા, કે જેમની જીવનશક્તિ ઘટી જ ઘટી ગઈ હોય, તેમણે લાખા અપવાસ કરવા નહિ, તેવી જ રીતે જેમનો રોગ દવાઓ ખાઈ ખાઈને ઘણાજ જામી ગયો હોય તેમણે પણ ખોરાક છોડી દઈ અપવાસ-ચિકિત્સાને નાહક બદનામ કરવી નહિ. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ પણ અપવાસ ન કરવા અતિ શોક કે ચિંતાને વળતે પણ અપવાસ કરવાથી નુકસાન પહોંચે છે, કારણ અપવાસકાળમાં સદા પ્રસન્ન રહેવાની જરૂર છે જેઓ સંપૂર્ણ નીરોગી હોય, જેમને જરા પણ બીમારી ન હોય તેમણે નકામા અપવાસ કરવા નહિ; કારણકે અપવાસ તો માત્ર રોગને શરીરની બહાર કાઢી નાખવાની એક ઉત્તમ ક્રિયા છે. અપવાસથી શારીરિક બંધારણ કે બળ-બુદ્ધિ ને સહાયતા મળતી નથી છતાં શારીરિક બંધારણ કે

બુદ્ધિબળમાં વિકાર જેવું કંઈ અડચણ કરતાં હોય તો તેવા વિકારો દૂર કરવા અપવાસની ખાસ જરૂર પડે છે.

જેની પાચનશક્તિ મારી હોય, જેને ફેફસાં, હૃદય વગેરે ઘરાબર કામ કરતાં હોય, જેને કોઈ પણ પ્રકારનો રોગ ન હોય, તેણે અપવાસ કરવાની ખીલ-કુલ જરૂર નથી. જેમનું શરીર સંપૂર્ણ નીરોગી હોય, તેમણે નિયમિત રીતસર ખાવું, સ્વચ્છ વસ્તુનું સેવન કરવું અને ખૂબ કસરત કરવી. ઓટ્લું જરૂર ચાહ રાખવું, કે માત્ર અપવાસ જ કંઈ ગંધા રોગોનું નિવારણકર્તા નથી. પણ સાથે શારીરિક નિયમન, ખુલ્લી હવા, સૂર્યનો પ્રકાશ, પૂરતી ઊંઘ અને યોગ્ય કસરત-મહેનતની જરૂર છે. તે ઉપરાંત સદા પૂર્ણ નીરોગી રહેવા સાફ શુદ્ધ અને નિર્દોષ મનોવૃત્તિ, દૃઢ નિશ્ચય, મનની પ્રકુલક્ષતા ઇત્યાદિની પણ ખાસ આવશ્યકતા છે.



૨૯: કેટલાક અખતરા

અપવાસથી રોગોનો નાશ થાય છે કે નહિ તેની જેને ખાત્રી કરવી હોય તેને માટે સહેલો અને સાદો ઉપાય જોઈ છે, કે પહેલાં તેણે એકાદ બે અપવાસ કરવા. એકજ પ્રસંગથી તેને કાયદો થતો માલૂમ પડશે; ને તેથી સંતોષ જિપજે, તો પછી વધારે દિવસ અપવાસ ચાલુ રાખવા. તેટલી હિંમત ન હોય તો શરૂઆતમાં નાના અપવાસ કરે. ને જેમ જેમ કાયદો માલૂમ પડે તેમ તેમ અપવાસની મુદત લંબાવે. જેઓ અપવાસ ચિકિત્સકની મદદ મેળવી શકે તેમ ન હોય, ને જેને અપવાસ સંબંધી પૂરેપૂરી માહિતી ન હોય, તેને માટે ઉપલી યોજના કાયદાકારક છે.

અપવાસના અંતમાં જીભનો સ્વાદ મુઘરો ન હોય, જીભ પરનો ઘોળો થર જિતરો ન હોય, ને વિકારો બહાર નીકળી ગયાનાં ચિન્હો ન જણાય, તો સમજવું કે હજી અપવાસ અધૂરોજ રહ્યો છે. સાધારણ રીતે અપ-

વાસચિકિત્સકો આઠ કે દશ દિવસના અપવાસને અધૂરાજ સમજે છે; કારણ કે તે આઠદસ દિવસમાંના ચાર કે પાંચ દિવસોજ ખરા અપવાસના હોય છે; અને એવા નાના અપવાસ તો કોઈ પણ જાતની મુશ્કેલી વિના સહેલાઈથી આદરી શકાય છે. એવા અધૂરા અપવાસથી શરીરની શક્તિ પણ ઘટતી નથી. શક્તિ સંબંધી પહેલાં સમજી લેવું જોઈએ, કે ખાધા પછી તરત શક્તિ ઉત્પન્ન થતી નથી. તેમજ સદા થોડું ખાવાથી કંઈ દુર્બળતા નથી આવતી; દુર્બળતાનું ખરું કારણ તો શરીરમાં દાખલ થઈ લોહીમાં મળી ગયેલાં વિષજ હોય છે.

અમે અપવાસ વિષે ખાત્રી પણ થાય, અને અપવાસની શરૂઆત પણ કરી શકાય એવો એક ઉપાય જાણીએ છીએ. જેમને અપવાસ પર વિશ્વાસ ન હોય, અગર તે કરવાની હિંમત ન હોય, તેમણે નીચે લખેલો ઉપાય યોજવો. પહેલાં એક દિવસ અપવાસ કરવો ને પછી બે દિવસ નિયમિત ભોજન કરવું.

પછી ચાર દિવસ અપવાસ કરી આઠ દિવસ ખાવું. આમ ચાલુ રાખવું. જેટલા દિવસ માણસ અપવાસ કરે તેનાથી જમણા દિવસ ખોરાક લે એવો નિયમ ચાલુ રાખવો. આ યોજનાથી વધારે કષ્ટ ભોગવ્યા વિના અપવાસના લાભ માણસ પડશે અને તેમ કરવાની આદત પણ પડશે. ઉપરાંત અપવાસકાળમાં જણાતાં ચિન્હો અને તે વિષયમાં જાણવા લાયક જાણતોનો સર્વ અનુભવ પણ મળશે. માત્ર ખાસ ધ્યાન રાખવાનું એ છે,

કે અપવાસ સમયે નિર્માળ શુદ્ધ પાણી વિના પીવું કાંઈ પણ ખાવું નહિ. નહિ તો ભૂખ હુમલો કરશે અને અપવાસીને અકળાવી નાખી, ખાવાની ફરજ પાડશે; ને બધી મહેનત એણે જશે.

દરેક સ્થિતિમાં ને દરેક વખતે નાના અપવાસ કરી શકાય છે. નીરાળી માણસ ગમે ત્યારે એકાદ, બે કે ચાર વખતનો ખોરાક છોડી દઈ સારો લાભ મેળવી શકે છે. જે માણસને લાગે છે, કે મારે અપવાસની જરૂર છે, પણ તે કરવાની હિંમત નથી ને હર લાગે છે, તેણે પહેલાં એક વારનું ભોજન છોડી દેવું, અને જ્યારે ઘણી જ ભૂખ લાગે, ત્યારે જોએક ગ્લાસ શુદ્ધ ગરમ પાણી પીવું, કે ઠંડું પાણી ધીમે ધીમે ઘુંટડે ઘુંટડે પીવું. તે વખતે મોંનો સ્વાદ બગડ્યો હોય ને પાણી સાફ ન લાગે, તો લીંબુ કે એવા બીજા કોઈ ફળનો થોડો રસ પાણીમાં મેળવવો. હજારો સ્વાદ બગડ્યો હોય ને ભૂખ ન લાગે તો કદાપિ ખાવું નહિ. મોંની પરીક્ષા કરવાની રીત એવી છે, કે મોંનો સ્વાદ સારો હોય તો જે ખાધું હોય તે ઘણું સ્વાદિષ્ટ લાગે. સાદામાં સાદું ભોજન પણ ઘણું સ્વાદિષ્ટ લાગે ત્યારેજ તે બરાબર સારી રીતે પચી શકે છે. મોંના અમુક ભાગ ને અંગ્રેજીમાં Taste Buds કહે છે. જ્યારે આ ભાગોમાં ખોરાક દાખલ થાય છે ત્યારે આગામાં સ્વાદ લાગે છે. માણસની જરૂર ખોરાક ગ્રહણ કરવા જેવી ખાલી અને તૈયાર હોય ત્યારેજ ખોરાકનો તે લાગે. શાય

છે. જે વખતે પાચનશક્તિ માટે પહેલાંથીજ કામ તૈયાર પડ્યું હોય, અને બીજા નવા ખોરાકની જરૂર ન હોય તે વખતે માણસને ખાવામાં ખરો સ્વાદ કદી નથી મળતો. ખોરાકની જરૂર છે કે નહિ તે આપણને સ્વાદજ ખતાવી આપે છે.

અપવાસ પૂરા થાય કે નહિ તે જાણવાની અને સમજવાની અપવાસ કરનારાને ખાસ જરૂર છે. અપવાસના અંતકાળમાં ખોરાકની જરૂર હોવાથી ખરેખરી કુદરતી ભૂખ લાગે છે. તે ઉપરાંત અપવાસનો અંત થોડી કાઢવાના બીજા પણ ઉપાય છે. કેટલીક વાર અપવાસના અંત પહેલાં કેાઈ કારણોસર કૃત્રિમ ભૂખ લાગે છે. પણ તેવે વખતે અપવાસ પૂરો થયો છે કે નહિ તે બીજા ચિન્હ પરથી કળી શકાય છે. અપવાસથી શરીરને પૂરેપૂરો લાભ મળી ચૂક્યો હોય તો છાત્ર પરનો ધોળો ઘર સાફ થઈ ગયો હોય છે; અને છાત્રનો કુદરતી ગુલાબી રંગ દેખાય છે. ઉપરાંત મેનો સ્વાદ સારો મીઠું લાગે છે, અને શ્વાસોચ્છ્વાસ બરાબર ચાલે છે. પહેલાંની અસાધારણ અને વિચિત્ર ભૂખ મટી ગઈ હોય છે અને તેને બદલે હલકી અને કુદરતી ભૂખ લાગે છે. તે વખતે હલકા સાદા ખોરાકની રૂચિ થાય છે ને સારીમાઠી ગમે તેવી ચીજો ખાવાની ઇચ્છા થતી નથી.

કેટલીક વેળા અપવાસકાળમાં અપવાસ છોડવા પડે એવી દશા થાય છે. જે વખતે અપવાસ દરમિયાન હુરવા ફરવાની કે બીજાનામાંથી ભિઠવાની પણ શક્તિ ન રહે,

હિંમેશાં પડી રહેવાની જ ફરજ પડે, તે વખતે અપવાસ છોડી થોડો ફોનોનો રસ અને દૂધ લેવાનું શરૂ કરી દેવું; પણ યાદ રાખવું, કે અપવાસકાળમાં ઘણી વાર કૃત્રિમ નળખાઈ માલૂમ પડે છે. સવારમાં ઊઠતી વેળા નળખાઈ લાગે, ચક્કર આવે કે ઊઠી શકાય નહિ તો તે વખતે હિંમત રાખીને ઊઠવું અને લાકડીના ટેકાથી આમતેમ આંટા મારવા. આથી જરા વારમાં શરીરમાં નેઇતાં ચેતન અને શક્તિ આવશે. કેટલાકને પહેલાં બહુ જ નળખાઈ લાગે છે, પણ થોડા લાંબા ઊંડા શ્વાસ લેવાથી અને બેચાર વાર ઊઠબેસ કરવાથી માઇલોના માઇલો સુધી ચાલી શકાય એવી સ્ફુર્તિ શરીરમાં આવે છે. આવા સંલેગોમાં કોઇએ પણ અપવાસ છોડવાની જરૂર હોતી નથી. જેઓ અતિશય દુર્ગંજ બની જાય, ને ઉપર વહુવેલા ઉપાયો અજમાવવા છતાં પણ ફાયદો ન થાય તેમણે અપવાસ છોડવા. અપવાસકાળમાં શારીરિક શક્તિઓને કાર્યક્ષમ અને જાગ્રત રાખવા થોડા પરિશ્રમની જરૂર પડે છે. શરીરમાંથી આળસ નીકળી જતાં માણસ સ્વસ્થ બની દરેક કામ આનંદથી કરી શકે છે. જેઓ જરૂર કરતાં વધારે અપવાસ કરે છે અને અપવાસકાળમાં યોગ્ય કસરત નથી કરતા, તેમને જ ખરી નળખાઈ જોર દાખવે છે.



૩૦: અપવાસ કેવી રીતે છોડવા ?

અપવાસીએ અપવાસ કેવી રીતે છોડવા એ ખાસ જાણવું જ નોંધવું. અપવાસ છોડતી વખતે ઘરાબર સાવચેતી ન રાખવામાં આવે તો અપવાસથી થયેલો લાભ નષ્ટ થાય છે; અને ભિલટી હાનિ પહોંચે છે. તે માટેના નિયમોનું ઘરાબર પાલન કરવું ઘટે; જેથી શરીર નીરોગી અને પુષ્ટ થાય, અને કશી ચિંતા કરવાપણું ન રહે. અપવાસ છોડ્યા પછી ઘણું ખાવામાં આવે તો મૃત્યુના મુખમાં જવા જેવું થાય છે. સખત જૂખને વશ થઈ કદી પુષ્કળ ખાવું નહિ, એક જ દેરામાં ઝાઝું ન ખાવું. અપવાસ પછી ખાવાની પ્રબળ ઇચ્છા થાય છે, કે જે મળે તે ખાઈ લેવું. કેમકે તે વખતે મનની સ્થિતિ એવી થઈ જાય છે. એ વિષે એક વિદ્વાનનો મત છે, કે અપવાસ છોડતી વખતે બહુજ સાવચેતી રાખવી નોંધવું. અપવાસ પછી શરીરની રચના જાણે નવેસરથી જ થતી હોય તેમ સમજી શું ખાવું ને ક્યારે

ખાવું અને કેટલું ખાવું તે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું. અપવાસ છોડ્યા પછી ખૂબ ખાવાથી અપવાસથી થયેલા લાભ ધૂળમાં મળી જાય છે. તેથી જને તો અપવાસ છોડતી વખતે કોઈ અપવાસ-ચિકિત્સકની સલાહ લેવી અને તેની સૂચના પ્રમાણે વર્તવું. તે સાથે ઘરાબર કસરત પણ કરવી.

લાંબા અપવાસ કરનારે અપવાસ છોડતી વખતે ખાવામાં ખાસ ધ્યાન આપવું. બેચાર દિવસના અપવાસી માટે એવી ચિંતા રાખવાની બહુ જરૂર હોતી નથી. જેઓએ કેટલાંક અઠવાડિયાં કે મહિનાઓના અપવાસ કર્યો હોય, તેમણે પોતાના પાચનકર્તા અવયવો ખોરાક ઘરાબર પચાવવાને શક્તિવાન અને ત્યાં સુધી ખાવામાં ખાસ સાવચેતી રાખવી. અપવાસ છોડતાં જ પહેલાંની માફક અને ઉતાવળે ખાવા મંડી પડવું નહિ. ખોરાક ઘણાજ થોડા પ્રમાણમાં શરૂ કરી બહુ ધીમે ધીમે વધારવો.

ઘણા દિવસ ખોરાક વિના રહ્યાથી માણસના શરીરની સ્થિતિ એકદમ નાબુક જની જાય છે. તેથી કેટલીક વાર અપવાસ દરમિયાન કે અપવાસ છોડ્યા પછી એટલી બધી ભૂખ લાગે છે, કે પોતે ચિકિત્સકની દેખરેખ નીચે હોય તો એ છાનામાના કાંઈ ખાઈ લેવાની માણસ કોશીશ કરે છે. ડાક્ટરની દેખરેખ નીચે અપવાસ કરનારે દેહતાપૂર્વક મનમાં એક વાત ઠસાવવી, કે ડાક્ટરના કહ્યા વિના કાંઈ પણ ખાવું જ નહિ. તે વખતે

ભૂખ એવી લાગે છે, કે ગમે તે ચીજ જોટલી મળે તેટલી ખાઈ લેવાય; પણ એથી શરીર પર માઠી અસર થાય છે. તે સમયે ડાક્ટરને ભારે આશ્ચર્યનો સામનો કરવો પડે છે અને દરદીને પણ ઘણુંજ કષ્ટ વેઠવું પડે છે. અપવાસ પછી અપવાસીએ ઘણો કે નુકસાનકર્તા કોઈ પણ ખોરાક ખાધાનું માત્રમ પડતાં જ તેને જિલટી કરાવી અથવા એનીમા આપી તે પદાર્થ પેટમાંથી કાઢી નાખવો જોઈએ.

અપવાસથી નજ રહેવાય તો દરદીએ ડાક્ટરની વધારે નહિ તો થોડી પણ સલાહ માન્ય રાખવી. એટલે વધારે નુકસાન ન પહોંચે; અને ભૂલો કરવાથી પણ બચાય.

દુર્બળ શરીરવાળાઓએ તો સૌથી વધારે સાવ-ચેતી રાખવી જોઈએ. કેટલાંક માણસ એવાં હોય છે, કે તેમને જો કે ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી અપવાસ કરવાની જરૂર હોવા છતાં એક જ અઠવાડિયાના અપવાસથી એવાં દુબળાં બની જાય છે, કે અપવાસ છોડવાની જ તેમને જરૂર પડે છે. તેથી એવો રોગી એક સામટા અપવાસ ન કરી શકે તેમ હોય તો સુગમ ઉપાય એજ છે, કે રોગ મટીને સાજો થઈ જાય ત્યાં સુધી નાના નાના અપવાસ કરવાના ચાલુ રાખવા. જેમ જેમ તેની શક્તિ વધશે તેમ તેમ તેના અપવાસની મુદતમાં વધારો કરી શકાશે. દુબળા શરીરનાં માણસો શરૂઆતમાં લાંબા અપવાસ નથી કરી શકતા, પણ ધીમે ધીમે અપવાસની મુદત વધારતા જવાથી છેવટે તેમનામાં

લાંબા અપવાસ કરવાની તાકાત અને હિંમત આવે છે.

દરેક અપવાસ કરનારે એક વાત એ ધ્યાનમાં રાખવાની, કે નાના મોટા બધા અપવાસના લાભ અપવાસ છોડવાની રીત પર આધાર રાખે છે. ઘણાજ દુઃખલયાં સમાચાર કોઈને કહેતી વખતે આસ્તે આસ્તે કહેવાની રીત છે, તેવી જ રીતે અપવાસ પણ આસ્તે આસ્તે છોડવા.

શરૂઆતમાં અપવાસ છોડતી વખતે ફોનોના રસ શિવાય કશું પણ લેવું નહિ. અંજીર કે નારંગીનો રસ સૌથી ઉત્તમ છે. ફોનોનો થોડોક રસ એક નાના ગ્લાસમાં રેડી તેમાં થોડીક સાકર નાખી તે ધીમે ધીમે એક એક ઘુંટડો ભરી સ્વાદ લઈ લઈને પીવું. એકદમ ઘણું રસ ગટગટાવી જવાથી ભારે હાનિ પહોંચે છે. ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણેકવાર રસ પીવો. બીજે દિવસે તાજું ગરમ દૂધ એક એક ગ્લાસ લઈ દિવસમાં ત્રણ કે ચાર વાર પીવું. રસ અને દૂધ કેટલીક વાર મોંમાં રાખી પછી જ ગળા નીચે ઉતારવાં. ત્રીજે દિવસે દૂધનું પ્રમાણ વધારવું, ને સાથે થોડાં ખાટાં (ઓસડવાળાં) ફોનો ખાવાં. ચોથે દિવસે દૂધ અને ફળનું પ્રમાણ વધારી પાંચમે દિવસે હંમેશા મુજબનો પોતાનો સાદો ખોરાક લેવો શરૂ કરવો. પણ તેનું પ્રમાણ પહેલાં ઘણું જ ઓછું રાખી ધીમે ધીમે વધારવું.

એક અઠવાડિયાથી વધારે અપવાસ કર્યા હોય તેમણે ઉપલા નિયમોનું બરાબર પાલન કરવું જોઈએ.

હવે અપવાસકાળમાં શરીરની અંદર કેવા કેવા ફેરફાર થાય છે તે જોઈએ. શરીરમાં ખોરાક પચી શકે એવા ઘણા રસો ઉપજે છે અને તે અપવાસ સમયે પણ નીકળવા ચાલુજ રહે છે. જઠરની શક્તિ ઘણી મંદ પડી જાય છે. તેથી અપવાસના અંતમાં એકદમ ભારે અને વધારે ખોરાક પચાવવાની તેનામાં શક્તિ હોતી નથી. શરીરના અંદરના ભાગમાંથી નીકળતા પાચક રસોતું પ્રમાણ ચાર પાંચ દિવસ પછી ધીમી થાય છે. તેથી ચારેક દિવસનો અપવાસી અપવાસ પછી હંમેશા મુજબ લોજન કરે તો પણ તેને કંઈ પણ નુકસાન થતું નથી. કેટલાક માણસો એવા પણ હોય છે, જે એક અઠવાડિયાથી વધારે દિવસ અપવાસ કર્યા પછી પણ કંઈ પણ જાતના જોખમ વિના નિયમ પ્રમાણે લોજન કરી શકે છે. પણ એવા અપવાદને ગણતરીમાં ન લેવાં સૌએ સાવચેત રહેવું એજ સલાહલયુક્ત છે. અપવાસ છોડ્યા પછી બેએક દિવસ ઘણી જુખના કારણે બેચેની લાગે, તેમણે તે વખતે થોડું દૂધ પીવું. બેચેની તુરત દૂર થાય છે અને જરા પણ નુકસાન થતું નથી. અપવાસ છોડ્યા પછી પાંચમે દિવસે જ્યારે નિયમિત ખોરાક લેવો શરૂ થાય, ત્યારે તે ઘણાજ હલકો અને હંમેશા કરતાં થોડો લેવાતું કેટલાક દિવસ સુધી અવશ્ય યાદ રાખવું. અપવાસ-ચિકિત્સાલયોમાં એક અઠવાડિયાથી વધારે અપવાસ કરનારને અપવાસને અંતે પહેલાં બે દિવસ ક્ષતા ક્ષોનો રસજ અપાય છે, ત્રીજા દિવસથી

દૂધ આપવું શરૂ કરાય છે. ત્રીજે દિવસે બે બે કલાકે
 અને ચોથે દિવસે એક એક કલાકે એક નાનો ખ્યાલો
 દૂધ આપવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે પાંચમે કે છઠ્ઠે
 દિવસે પ્રમાણનો ફેરફાર ઓછો કરી અપવાસીની પાચન
 શક્તિ વધતી જાય તેમ તેમ દૂધના પ્રમાણમાં પણ
 વધારો થાય છે. આમ દૂધનું પ્રમાણ વધારતા જવાથી
 શરીરનું વજન પણ જલદીથી વધવા લાગે છે.
 કોઈકે તો એકજ દિવસમાં ઘણેરુ સુધી વધી જાય
 છે. ઘણા ખરા અપવાસીઓ એકજ અઠવાડિયામાં
 ૧૨-૧૩ શેર વજનમાં વધે છે. અપવાસ ઉપરાંત દૂધથી
 અનેક ફાયદા થાય છે. પહેલો ફાયદો તો એ છે, કે દૂધ
 હલકો અને સહેલાઈથી પચે એવો ખોરાક છે અને
 તેનાથી શરીરમાં ઘણી શક્તિ આવે છે. ત્રીજો લાભ એ
 છે, કે દૂધ ખીવાથી જૂખની પ્રબળ ઇચ્છા દાખી શકાય.
 જેઓ દૂધ પર નજર રહી શકે, તેમણે ચોથા કે પાંચમા
 દિવસથી ઘણા થોડા પ્રમાણમાં નિયમિત ખાવાનું શરૂ
 કરવું. ચાર દિવસના અપવાસ પછી ખોરાક લેવા માંડે
 તેમણે હરદોજ કરમાં અરધોજ ખોરાક લેવાનું ખાસ
 ધ્યાનમાં રાખવું. એક કે બે અઠવાડિયાના અપવાસ કર્યા
 હોય તેમણે ખોરાક લેવા માંડતી વખતે હંમેશના ખોરાકના
 પાંચમા ભાગ જેટલા ખોરાકથી શરૂઆત કરવી; ત્યાર
 પછી બીજે દિવસે ત્રીજા ભાગ જેટલો, ત્રીજે દિવસે અરધા
 ભાગ જેટલો, અને ચોથે દિવસે રોજ કરતાં સહેજ
 થોડો ખોરાક લેવો. પાંચમા દિવસથી આગળ જેટલો

ખોરાક લેવાય તો કાંઈ બાંધો નહિ. પણ જે કાંઈ ખોરાક ખાવો તે ઘણું સાદું ખાવો. ખોરાક જેમ વધારે સાદું અને પુષ્ટિકારક હોય તેટલોજ તે વધારે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

મિ. અષ્ટન સિંકલેર અપવાસ છોડવા સંબંધી ઘોતાનો અનુભવ નીચે પ્રમાણે આપે છે.

અનેક વેળા ડા. બર્નારે મેકફેડનના ચિકિત્સા-લયમાં અપવાસ કરવા ઉપરાંત મેં આપમેળે ઘણીવાર અપવાસ કર્યો છે ને તે દરેક વખતે મેં જુદા જુદા પ્રકારના ખોરાક લઈ અપવાસ છોડ્યા હતા. એક વાર હું એસ્થા હતો ત્યારે મેં બાર દિવસના અપવાસ કરેલા. અપવાસ દરમિયાન એસ્થામાં યતા એક જાતના ફળ પર માફ્ મન ચોટ્યું હતું. એટલે અંતમાં મેં તે ખાધાં. મને પેટમાં અમળાવા લાગ્યું. તે ઉપરથી હું બધાને તે ફળ નહિ ખાવાનું સમજાવવા લાગ્યો. મારા એક મિત્રે અપવાસ છોડ્યા પછી મોસંબીનો રસ પીધો અને મારી માફ્ક તેને પણ પેટમાં અમળાવા માંડ્યું. તે માણસની પ્રકૃતિ એવી હતી, કે તેને ખાટાં અને એસિડવાળાં ફળો ભાવતાં નહોતાં. હું એવા ય એક માણસને ઓળખું છું જેણે માંસનો ખોરાક લઈ અપવાસ છોડ્યા હતા. પણ આવો ખોરાક ન જ લેવો એ બહેતર છે. મારી ઓળખાણની એક સ્ત્રીએ એક અડવાડિયાના અપવાસ છોડતી વખતે ચોખા (ભાત) અને ગાફેલાં ઈંદાં ખાધાં હતાં, પણ એ ખોરાકથી એને જરા પણ ફાયદો ન થયો. કારણ, કે વધતી લેદરએ તેટલી જૂખ તેને વધી નહિ. લાગણાગટ

કેટલાક અઘવાડિયાં સુધી ભાત અને ઈંડાં ખાવાથી એને ઝાડો જ બંધ થઈ ગયો !

મારો અનુભવ એવો છે, કે અપવાસમાં જરૂર થયું જ નયળું પડે છે અને વખતે તેના પર હાનિકારક અસર ઝટ થઈ જાય છે. એ વખતે આંતરડાંની શક્તિ પણ મંદ પડેલી હોય છે, તેથી જલદીથી પચાવી શકાય એવો જ ખોરાક લેવો. સાથે સાથે એ પણ યાદ રાખવું, કે ત્યાં સુધી આંતરડાંમાં આપોઆપ મળ બહાર કાઢવાની શક્તિ ન આવે ત્યાં સુધી એનીમાનો ઉપયોગ ચાલુ રાખવો. અપવાસ છોડતી વખતે પહેલાં બે ત્રણ દિવસ અંજીર અને મોસંબીનો રસ જ લેવો ને પછી દૂધ લેવું શરૂ કરવું. પહેલાં અરધો પ્યાસો ગરમ દૂધ પીવું અને તે ગમે નહિ તો તેમાં થોડાંક અંજીર, ખજૂર કે આલુ ભેળવી ખાવાં. જરૂર લાગે તો ચોખા (ભાત) કાંજ કે રસ પણ લેવાનું શરૂ કરવું; સાથે સાથે એનીમાનો અયોગ તો ચાલુ જ રાખવો. મેં ત્રણ ત્રણ દિવસના કરેલા અપવાસ છોડ્યા છે અને તે વખતે મને દૂધ જેવો ઉત્તમ કોઈ પણ પદાર્થ મારૂંમ પડ્યો નથી.”

અપવાસચિકિત્સાના પ્રસિદ્ધ નિષ્ણાત ડા. ટેનરે પોતાના પહેલા અપવાસ છોડતાં ને વાર જ તરખૂચ ખાવું શરૂ કર્યું હતું. કેટલીક ખાસ અવસ્થાઓમાં તરખૂચ વાપરી શકાતું હોયે, પણ તેથી દરેક માણસે આરંભમાં જ તરખૂચ ખાવું સાડું નથી. એક માણસે અખરોટ પાણીમાં ભીંજવી સૂકવીને ખાધું. તે જણાવે છે, કે અપવાસના અંતમાં અખરોટ ખાધાથી મને

પૂરેપૂરો સંતોષ મળ્યો અને જરા પણ હાનિ પહોંચી નહિ. આપણી ઇચ્છાનુસાર એવોજ કેઈ ઝટ પચે તેવો હલકો ખોરાક અવાય તો વાંધો નથી. પણ ખાસ ધ્યાન રાખવાનું એજ છે, કે અપવાસ છોડ્યા પછી વધારે ભૂખ લાગે તો પણ વધારે તો ખાવું જ નહિ. બનતાં સુધી થોડું જ ખાવું. આ પ્રમાણે એકાદ બે દિવસ નહિ પણ બેત્રણ અઠવાડિયાં સુધી કરવું.

૬. હારેવર્ડ કેરિંગટન અપવાસ-ચિકિત્સાના નિષ્ણાત ગણાય છે. અપવાસ છોડવા અને તે બાદ લોજન લેવા માટે તેમના શા વિચારો છે તે જોઈએ:

“મારા સમજવા મુજબ અપવાસ છોડવાની ક્રિયા ઘણીજ મહત્વવાળી અને વિચારવા યોગ્ય છે; કારણ, કે અપવાસ છોડતી વેળા પૂરી સાવચેતી ન રખાય તો અપવામથી મળેલા લાલ ધણા ખરા નાશ પામે છે. જે લોકને અપવાસ મંબંધી જ્ઞાન છે તેઓ અપવાસ છોડતાં કેવી સાવચેતી રાખવી જોઈએ તે સારી પેઠે સમજે છે. માગ અનુભવ પરથી કેટલોક સારું નીચે પ્રમાણે કહું છું: અપવામની બાબતમાં કુદરત આપણને આપોઆપ બતાવે છે, કે અપવાસ ક્યારે છોડવા. તે સંજોગો આપણા શરીરમાં નીચેનાં કેટલાંક ખાસ અને સ્પષ્ટ ચિન્હો પ્રકટ થાય છે. (૧) અપવાસકાળમાં શરીરની ગરમી માધારણ રીતે ઓછી કે વધારે હોય છે તે અંતમાં ચાતુ માધારણ (normal) રિથિતિ પર આવી જાય છે. (૨) અપવામકાળમાં હૃબ પર જે ઘોજો કે પીજો થર બામ્યો હોય છે તે અંતમાં ધીમે

ધીમે નીકળી જઈ જીલ સાફ થઈ જાય છે. (૩) અપવાસકાળમાં નાડી જોરથી કે ધીમી ચાલે છે તે અંતમાં નિયમિત ચાલવા માંડે છે. (૪) અપવાસકાળમાં શ્વાસોચ્છ્વાસ દુર્ગંધવાળો હોય છે તે અંતમાં તદ્દન સાફ અને દુર્ગંધ વગરનો બની જાય છે. (૫) ચામડી તથા શરીરનાં બીજાં અંગો જે ઓછું કે વધારે કામ કરતાં હોય તે પોતાની સાધારણ સ્થિતિમાં આવી જઈ નિયમિતરૂપે કામ કરે છે. (૬) છેલ્લું અને મૌથી મોટું ચિન્હ એ છે, કે જૂખ નિયમિત અને સ્વાભાવિક રીતે લાગે છે; અને કૃત્રિમ જૂખની માફક બહુ કડકડીને નથી લાગતી.

કેટલાય દિવસો સુધી ખોરાક ન ખાવાથી શરીર ત્યારે પોતાની સાધારણ સ્થિતિએ પહોંચી જાય છે ત્યારે ઉપર વર્ણવેલાં ચિન્હો ખાલૂમ પડે છે.

આ સમયે સવાલ એ ઉભો થાય છે, કે ખરી અને કૃત્રિમ જૂખમાં ફેર શો ? જોને અવસ્થામાં માણસને લાગે છે, કે જૂખ લાગી છે; તે વખતે એમાંની એક અવસ્થામાં ખોરાકની જરૂર છે; બીજામાં નથી. તો ક્યારે ખાવું અને ક્યારે નહિ તે ક્ષી રીતે જાણવું ?

તેથી કુદરતી અને કૃત્રિમ જૂખના ભેદ શા છે તે તપાસીએ. કૃત્રિમ કે ખોટી જૂખ લાગે છે ત્યારે પેટમાં એક જાતનો ગુડગુડાટ થાય છે; પણ કુદરતી કે સાચી જૂખ લાગે છે ત્યારે ઉપર કહેલાં ચિન્હો ખાલૂમ પડે છે; ઉપરાંત ગળામાં તરસ લાગી હોય એવો એક જાતનો શોષ લાગે છે, ગળાની પ્રતીઓ (glottis)માં એક જાતનો રસ પ્રકટવા માંડે છે. આ રસ પ્રકટે એજ ખરી જૂખનું સૌથી સાચું અને પ્રામાણિક લક્ષણ છે, અપવાસના

તટ્લી (Sploen) ૬૩ ટકા

લોહ ૧૬ ટકા

આટલાનો નાશ થાય છે.

ગાનતંતુઓનો કોઈ પણ અંશ નાશ પામતો નથી.

ઉપલા આંકડાઓથી સિદ્ધ થાય છે, કે આપણા શરીરના અસ્તિત્વને માટે જેનો ઉપયોગ થોડો થાય છે તેજ અંશે વધારે પ્રમાણમાં નાશ થાય છે. સૌથી ઓછો ઉપયોગી અંશ ચરબી છે. તે ઉપરાંત શરીરમાં અપવાસ સમયે પોષણકર્તા ખીન પણ ખીનઉપયોગી પદાર્થો છે, ને તેજ શરીર નીરાગી બનવાનું મુખ્ય કારણ છે.

અપવાસ છોડતાં ખાવાની શરૂઆત કરતી વખતે ઘણી સાવચેતી રાખી બરાબર સમજીને કામ લેવું. જેટલા વધારે દિવસના અપવાસ હોય તેટલી જ વધારે કાળજી અપવાસ છોડતી વખતે રાખવી જોઈએ. દાખલા તરીકે છાપખાનું કેટલોક સમય બંધ રહ્યા પછી યંત્ર ચલાવવામાં આવે છે, ત્યારે શરૂઆતમાં ઘણુંજ આરતે આરતે ચલાવી પછીથી તેની ગતિ વધારી શકાય છે. શરૂઆતમાંજ પૂર જોસથી ચલાવવામાં આવે તો તેને જરૂર કાંઈ નુકસાન પહોંચે અને તે એવું બગડી જાય, કે કેટલાક વખત સુધી તેને બીલકુલ બંધ કરવું પડે. તેવીજ દશા આપણા શારીરિક યંત્રની પણ સમજવી. કેટલાક દિવસોના અપવાસ પછી શરીરને પૂર તેજથી કામ સોંપાય તો તે પણ તુરતજ લોચપોચ ચઇ જાય છે. તેથી અપવાસ હંમેશાં ધીરેધીરે છોડવા, અને જેમ જેમ દિવસ વીતે તેમતેમ ખોરાકનું પ્રમાણ વધારવું. તેથી પાચનશક્તિ ઉત્તમ રીતે અને શારીરિક શક્તિમાં આરતે આરતે વધારો થશે.

અપવાસ પૂરો થવાનાં સાચાં લક્ષણો! જરાબર ન જણાય ત્યાં સુધી અપવાસ છોડવા નહિ. વચમાંથી અપવાસ છોડવા તે ચાલતી આગગાડીને રોકવા સમાન છે, ને તેથી શરીરની આરોગ્યક્રિયાઓમાં ઘણી નડતર પડે છે. પેટમાં આવેલા નવા પદાર્થોને ઠેકાણે પાડવામાં શક્તિ કામે લાગશે ને તેથી આરોગ્યક્રિયા મંદ પડી જશે. તેથીજ અપવાસ પૂરા થાય તે પહેલાં વચમાં છોડવાથી સાફ પરિણામ આવતું નથી. ધારો, કે એક માણસે પંદર દિવસ અપવાસ પાળ્યા, પણ હજી તેની જીભ પરનો ઘોળો થર નીકળ્યો નથી, ને શ્વાસોશ્વાસની દુર્ગંધ મટી નથી. એવા અધૂરા અપવાસે તે કેળિયો સરખો પણ ખાશે તો તેની ખોટી જૂખ એકદમ વધી જશે અને તેની આરોગ્યક્રિયા મંદ પડી જશે. જ્યારે તેની જીભ પરનો થર નીકળી ગયો હશે, શ્વાસની દુર્ગંધ જતી રહી હશે અને શરીરમાંથી નીકળતાં ઝેર બંધ પડશે ત્યારે તે ખાશે તો તેના શરીરની શક્તિ ખોરાક પચાવવાને કામ લાગી જશે અને તેને ફાયદો થશે.

વળી એ પણ યાદ રાખવું, કે અપવાસ શરૂ કર્યા કે બે દિવસ પછી જૂખ લાગતીજ નથી. આરંભના એ બે દિવસો ગાળવાનું ઘણું કઠણ લાગે છે, પણ એ મુશ્કેલી શરીરને અસ્વાભાવિક દશામાંથી શાંત સ્વાભાવિક સ્થિતિએ લઈ જવાના મુખ્ય કારણ રૂપ છે. અપવાસી આ બે ત્રણ શિવાયના બીજા બધા દિવસો આનંદથી અને શાંતિપૂર્વક પસાર કરે છે. જ્યાં સુધી એના શરીરના

વિકારોનો નાશ નથી થતો, ત્યાં સુધી એને સાચી ભૂખ લાગતી નથી.

સાચી ભૂખ લાગવી એજ અપવાસની સમાપ્તિનું સૌથી સરસ લક્ષણ છે. સાચી ભૂખ ખતાવી આપે છે, કે શરીરનાં બધાં ઝેર બહાર નીકળી ગયાં છે, ને હવે શરીર ખોરાક છરવવાને માટે તૈયાર થઈ ગયું છે. આ અવસ્થામાં લોજન માટે બે વાતો વિચારવા યોગ્ય છે. એક તો લોજન કેટલું હોવું જોઈએ, અને બીજી-તે કેવું હોવું જોઈએ ?

આપણે ઉપર જોઈ ગયાં કે શરૂઆતમાં ખોરાક ઘણોજ ઓછો લેવો જોઈએ. પહેલે અઠવાડિયે તો ઘણું જ કમતી ખાવું; પછી તે પ્રમાણ ધીમે ધીમે વધારતા જઈ નિયમિત પ્રમાણ સુધી આવવું. પણ આવી સ્થિતિમાં ખાસ ધ્યાન એ રાખવું, કે એવીશ કલાકમાં માત્ર બે જ વાર ખાવું અને તે પણ થોડી ભૂખ બાકી રાખીને. ભરપૂર પેટે કદી ન ખાવું. અપવાસ છોડ્યા પછીના પહેલા બે ત્રણ દિવસ તો માત્ર હલકા પદાર્થો ખાઈને જ ભૂખ મટાડવી. તે વખતે ભૂખને દૃઢતાપૂર્વક કાબૂમાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે.

અપવાસ છોડતી વખતે કેવા પ્રકારનો ખોરાક લેવો એ બાબતમાં ઘણા મતભેદ છે. ડા. ડેવીનું એમ માનવું છે કે તે વખતે જે ચીજની ઇચ્છા થાય તે ખાવી. પણ એ વિચાર ખરાબર નથી. કારણ, કે તે વખતે માણસનું મન ભૂતભૂતનીચીજોની અપેક્ષા કરે છે, ને જો તે બધી

જ ચીજો તે ખાવા માંડે તો તેમાંની ઘણી ખરી તેને જરૂર નુકસાન કરે. ઘણા ખરા રોગીઓના અનુભવ પરથી હું એવા અનુમાન પર આવ્યો છું, કે માણસ જે ચીજ હંમેશાં ખાવામાં લેતો હોય તેજ ચીજ અપવાસ છોડતી વખતે પણ તેને ખાવાની ઇચ્છા થાય છે. નવરાત્રિના અપવાસ પછી માણસને દાળભાત ખાવાની જ ખાસ ઇચ્છા થાય છે, અને ગોરમાના અપવાસ પછી છોકરીઓ પણ દાળ ભાત ખાવા તલપાપડ થઈ જાય છે; એ કોઈથી અનુભવ્યું નથી. ઉત્તર ધ્રુવના એસ્કીમો લોકો અપવાસ છોડતી વખતે ચરબી અને બટાકાજ ખાવા માગશે. જે લોકો હંમેશાં અનાજ, શાકભાજી કે ફળફળાદિ ખાય છે તેમને અપવાસના અંતમાં તે ચીજો પરજ અતિશય રૂચિ થાય છે.

પરંતુ હંમેશાં બુદ્ધિ અને વાસના સાથે મળીને કામ કરી શકે નહિ. તેથી દરેક સ્થિતિમાં અપવાસીએ માગેલી ચીજ જ તેને આપવી એ બીલકુલ વાજબી નથી. માણસ માત્રના શરીરનું બંધારણ સમાન પ્રકારનું ને સમાન પદાર્થોનું બનેલું હોય છે, તેથી એ બધાંને માટે સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં શરીરને લાભદાયક નીવડી પુષ્ટિ આપે એવો એકજ પ્રકારનો ખોરાક નક્કી કરવો જોઈએ. તેથી મારી સમજ પ્રમાણે અપવાસ છોડતી વખતે નીચે બતાવ્યા મુજબ ખોરાક અપાવો જોઈએ:

૧ પહેલે દિવસે:—અપવાસ સમાપ્તિનાં બધાં લક્ષણો જણાય, ને છોડવાનો દિવસ આવે ત્યારે અપ-

વામ કરનારને પ્રથમ એક ચવાણું નારંગીનો પાતળો ગમ પીવા આપવો. ગસ જડો હોય તો તેમાં પાણી મેળવી પાતળો કરવો. આવી રીતે બીજા ફોનો રમ પણ ફાવે તો લઈ શકાય, પણ તે રસ ઘણો જ ઠંડો ન હોવો જોઈએ, તેમજ તેમાં માકર પણ મેળવવી નહિ.

૨ બીજો દિવસે:—તે દિવસે જૂખ ઘણી જ કડકડીને લાગે છે, પણ અપવામીએ તે વખતે પેટમાં અતિશય ખોરાક ન નાખવાનો દૃઢ નિશ્ચયજ કરવો. તે વખતે જૂખ અને ઈંછાઓને કાબૂમાં રાખવાની ઘણી જરૂર છે. તે વખતે જરાબર સાવચેતી ન રખાય તો પગ્થિભ લઈકર આવે છે. બીજા દિવસને માટે પણ નારંગીનો ખોરાક ઉત્તમ છે. બીજા પ્રમગોએ ખજૂર, અજીર વગેરે ભક્ષે કાયદાકારક હોય પણ અપવામ છોડતી વખતે તો તેનો ઉપયોગ નજ થવો જોઈએ એમ મારું માનવું છે. બીજો દિવસે રહી શકાય ત્યાં સુધી એક જ નારંગી ખાઈ ચલાવી લેવું. નજ રહેવાય તો બીજા એક ખાવી, છતાં તે કરતા વધારે તો નજ ખાવી.

૩ ત્રીજો દિવસે:—અપવાસ છોડ્યા પછી બે ત્રણ દિવસ ખોરાક લેવામાં ઘણી જ સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. ત્યાર પછીના દિવસોમાં ખોરાકનું પ્રમાણ વધારવામાં આવે તો કાઈ વાંધો નથી. ગમે તો ત્રીજો દિવસે અરધી રોટલી, થોડી શાકભાજી ને એક ચલાણું ગરમ દૂધ પણ લેવામાં આવે તો ચારે તે વખતે માત્ર યાદ રાખવાનું એટલું જ, કે ખોરાક ઘણો જ સાદો અને પ્રમાણમાં જોઈએ લેવો.

અપવાસ છોડ્યા પછી દૂધ સૌથી વધારે લાભ દાયક અને ઉપયોગી ખોરાક છે. અપવાસ છોડ્યાને ખીજે દિવસે દૂધ પીવું હોય તો તે પણ ઘણું ગરમ ન લેવું, ને એક એક ઘુંટડો કરી ધીમે ધીમે પીવું. દરેક કલાકે એકેક ચલાણું દૂધ ઇચ્છા હોય તો પી શકાય. ત્રીજે દિવસે તો દરેક કલાકે એક ચલાણું દૂધ જરૂર પીવું. દૂધ શરીરનું વજન અને શક્તિ બંને વધારે છે. શરીરને માટે સૌથી પુષ્ટિકારક ખોરાક દૂધજ મનાય છે. દરેક અવસ્થામાં એનાથી ફાયદોજ થાય છે. હાનિ કદી થતી નથી.



૩૧: એકાશન

દરેક સમજી માણસ જાણે છે, કે જરૂર કરતાં વધારે ખાવાથી શરીર પર ઘણી માઠી અસર થાય છે. ખાધેલો ખોરાક હજી પૂરો પચવા પામ્યો પણ ન હોય તેટલામાં જ ઉપરથી બીજો ખોરાક પેટમાં ધકેલાય તેથી શરીરને જરૂર નુકસાન પહોંચે છે. આગળ આપણે જોઈ ગયા, કે સ્વસ્થ ગણાતા દેશોમાં દર ત્રણ કલાકે જમવાની પ્રથા હોય છે. આપણા દેશના લોકો પણ દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર ભોજન અને નાસ્તો કરે છે. આજથી દોઢ બે હજાર વર્ષ પહેલાં હુનિયાના કોઈ પણ ભાગના વતનીઓમાં આટલું ઘણું ખાવાની લત ન હતી. તે વખતે ઘણા દેશના અને વાતના લોકો હાલના કેળવાયલા અને સ્વસ્થ ગણાતા લોકો કરતાં શરીરના આરોગ્ય માટે કુદરતી નિયમોનું વધારે કાળજીપૂર્વક પાલન કરતા હતા. તેઓ હ મેશાં ખુદશી હવામાં રહેતા પુષ્કળ મહેનત કરતા. લાંબી સુસા-કરીએ જતા, ને ઘરાબર કંકડીને ભૂખ ન લાગે ત્યાં

સુધી કાંઈ ખાતા નહિ. એક વારનું ખાધેલું ખૂબ મહેનત કરી ઝરાઝર પચાવીને પછીજ ખીણ વાર ખાતા. પ્રાચીન હિંદ; મિસર, ચીન, રોમ વગેરે યધા દેશોના રહેવાસીઓ કેવું ને કેટલું ખાવું એ વાત ઝરાઝર સારી પેઠે સમજતા હતા. આજકાલની સભ્ય કેળવણી અને ઉન્નતિથી આપણને ઘણા લાભો થયા છે. પણ આરોગ્યની બાબતમાં નુકસાન પહોંચ્યું છે. પ્રાચીન કાળમાં લોકો પુષ્કળ મહેનત કરતા પણ હાલની પ્રથાથી લોકો કામળ, મુંઝાળા અને એશઆરામી બની ગયા છે. આવી નાનુ-કાંઈ અને એશઆરામનાં યોગ્ય ફળ તેમને લોગવવાં પડે છે. એ ફળ સેંકડો અને હજારો જાતના નવા નવા રોગના રૂપમાં પ્રગટ થાય છે.

દુનિયામાંના ઘણા ઝરા ભાગમાં પ્રાચીન કાળે લોકો રાત દિવસ મળી એકજ વાગ-સાંજે ભોજન કરતા. આખો દિવસ પોતપોતાના કામધંધામાં રચ્યાપચ્યા રહેતા. ખૂબ મહેનત કરતા અને સાંજે કુટુંબનાં યધાં માણસો ભેગાં મળી આનંદપૂર્વક ભોજન કરતાં. આખો દિવસ ખાધા વિના ખૂબ મહેનત કરવાથી તેમને સારી પેઠે ભૂખ લાગતી; અને તે વેળા તેઓ જે ખાતા તે સહેલાઈથી પચાવી શકતા. તેમનો લૂખો સૂકો, થોડો અને હલકો ખોરાક તેમના શરીરના પોષણ અને જળશુદ્ધિને માટે ઉત્તમ નીવડતો. શરીરમાં રોગ, આળસ અને વિકાર પેદા થાય એવું કાંઈ ખાવુંજ નહિ. ખાધા પછી તેઓ સંગીન, નાચ, હાસ્ય વિનોદ વગેરેની મોજ ઉડાવતા અને તે

તેમનો ખોરાક પચાવવામાં સુલેખાની નીમક, કે હિંગા-
બટકની ગોળીઓની ગરજ સારતાં. તે લોકો આઠ પહો-
રમાં માત્ર એકજ વાર ખાતા અને તે પણ આજકાલના
લોકો નાસ્તો કરે છે, એટલાજ પ્રમાણમાં-તેથી વધારે નહિ.

કુદરત અને કામધંધાને પરસ્પર ગાઢો સંબંધ
છે; તો પ્રણ અભ્યાસ કે મહાવરો એ એવી બાબત છે,
જે સર્વ વસ્તુને-અને ખાસ કરીને કામધંધાની પ્રવૃત્તિને
દબાવી દે છે.

આપણે આખા દિવસમાં પાંચ શેર ખોરાકનું સત્યા-
નાશ પણ વાળી શકીએ, ને ઇચ્છા હોય તો દોઢ પાશેર
કે અરધા શેર ખોરાકમાં પણ સારી રીતે નિર્વાહ કરી
શકીએ. એમાં માત્ર આદતનીજ જરૂર છે. આપણે જરૂર
કરતાં વધારે ખાવાની ટેવ પાડીએ તો આપણી ભૂખ
સંબંધી પ્રવૃત્તિ તેમજ સ્વાભાવિક બુદ્ધિનો થોડો સમ-
યમાં નાશ થશે ને આપણે તે ખોટી આદતને વશ થઈ
જઈશું. જે નાનાં બાળકો બુદ્ધિ બુદ્ધિ ધાવને સોંપાય
અને તેમાંની એક ધાવ થોડી થોડી વારે એક બાળકને
હૃદય પાયા કરે, ને બીજી ધાવ નિયમિત રીતે જે કે
ત્રણ કલાકના અંતરે બીજી બાળકને હૃદય પાય તો જરૂર
પહેલું બાળક માંદું પડશે ને હૃદય માટે રડયા કરશે;
પણ જે બાળકને નિયમિત રીતે ચાર કે પાંચ કલાકે
હૃદય પાવામાં આવ્યું હોય તે સાતમી કે નવમી વાર
હૃદય પીવાની તલબ નહિ કરે, તેમ બળભેરીથી પણ
તેને હૃદય પાઈ નહિ શકાય. એનું કારણ એ છે, કે આદ-

તને લીધે તેની પ્રવૃત્તિ, ઇચ્છા અને સ્વાભાવિક બુદ્ધિનો નાશ થાય છે અને તે નાશનું પરિણામ હુમેશાં ઘાતક અને અત્યંત નુકસાનકર્તા નીવડે છે. તેનું આરોગ્ય સદા બગડેલું રહેશે અને તે સાચું શારીરિક સુખ ભોગવી શકશે નહિ.

ઘણીક વાર ગામડિયાઓનું આરોગ્ય જોઇ શહેરીઓને નવાઇ ઉપજે છે. શહેરીઓ પૂરી, રોટલી, પકવાન, ઘી, સાકર, મેવામીઠાઇ, માંસમચ્છી વગેરે ખાધા કરે છે અને હુમેશાં રોગી અને દુર્બળ રહે છે. ગામડિયાઓ ખાજરી, જુવાર કે મકાઈના સૂકા રોટલા ખાઈને પણ નીરોગી અને હૃષ્ટપુષ્ટ બન્યા રહે છે, ને એકાદ બે શહેરીઓને પોતાની બાથમાં લઈ સહેલાઈથી માઈલોના માઈલો દોડી શકે છે. તેનું કારણ એ છે, કે તેઓ સ્વચ્છ હવામાં રહે છે અને એટલી બધી મજૂરી મહેનત કરે છે, કે તેમનું ખાધેલું બધું પચી જાય છે અને બીજી વાર ખાવાનો વખત થતા પહેલાં તે ભૂખ કકડીને લાગે છે. ગામડિયા પ્રાતઃકાળમાં ચાર વાગે બિઠીને પોતાની ગાય ભેંસોની માવજતના કામે લાગશે. અગિયાર બાર વાગ્યા સુધીમાં તે એકાદ બે વીઘાં ખેતર ખેડીને તૈયાર કરી દેશે; અથવા ઘી દૂધ માખણ વગેરે વેચવા સારૂ ચાર પાંચ માઈલ ચાલીને શહેરમાં જશે. ત્યાં જઈ થોડાક ચણામમરા ખાઈ પાણી પી લેશે. પછી પોતાને ગામ પાછા આવી ઘરને આંગણે થોડી વાર આરામ લઈ વળી મહેનત મજૂરી કરવા મંડી જશે એવી સ્થિતિમાં

સાંજ કે રાત પડતાં તેને કકડીને ભૂખ લાગશે. તે વખતે એ જે કાંઈ ખાશે તે તેને ઘણી સારી રીતે ને સહેલાઈથી પચી જશે, અને તેના દરેક અંગને પુષ્ટિ મળશે.

શહેરવાસીઓ સવારે ઊઠી, સ્નાનાદિથી પરવારી નાસ્તો કરશે ને પછી ચોપાનિયાં, છાપુ' કે ચોપડી લઈ વાંચવા આડા પડશે, અથવા પોતાની આજુબાજુની દુકાને વાતોના તડાકા મારવા જઈ પહોંચશે. અગિયાર વાગે કહેશે, કે ભૂખ તો નથી, પણ ચાલો, થોડું ગરમાગરમ ખાઈ લઈએ, નહિ તો રસોઈ ઠંડી પડી જશે. નોકરિયાત માણસ સમજે છે, કે ચાલો, હુમણાંજ પેટ ભરીને જમી લઈએ; નહિ તો પછી આખો દિવસ કાંઈ મળશે નહિ. ત્યાર બાદ કપડાં પહેરી પોતાની નોકરીના સ્થળે દ્રામ, કે ગાડીમાં જશે. ત્યાં તેમને હાથમાં કલમ પકડી લખવાનું પણ બોબરૂપ લાગશે. પૈસાદારો દિવસભર ગાદી તકીએ બેસી સાંજે ગાડી કે મોટરમાં બેસી, પોતાના નહિ પણ બિચારા ઘોડાના પગને થોડો ઘણો બ્યાયામ આપી સંતોષ માનશે. આ બધા લોકો સવારના નાસ્તા અને બપોરના લોજન ઉપરાંત સાંજે નાસ્તો અને રાતે વાળુ પણ આરોગે છે. બપોરના પેટપૂર લોજન ઉપરાંત થોડાંક રૂળ મેવો, ને રાતના વાળુ પછી થોડા દૂધની પણ જગા પેટમાં કરી શકે છે. આવી સ્થિતિમાં ગામડિયાઓનું આરોગ્ય જોઈ શહેરીઓ મનમાં ને મનમાં બળી ન બળ્ય તો બીજું થાય શું? શહેરીઓમાં દુળણાં પાતળાં, મન્મરોગી અને આંખોની ખામીવાળા હમરો

ને લાખો દુકાનદારો, ફેરિયા, લહિયા, મહેતા, માસ્તરો, શિક્ષકો, વકીલો, વિદ્યાર્થીઓ વગેરે બેઠાં બેઠાં છે. તેઓની આવી શારીરિક દુર્દશાનું મુખ્ય કારણ તેમના અનુચિત આહાર વિના બીજું શું હોઈ શકે ?

આ બધાં શારીરિક કષ્ટોથી છૂટકારો મેળવવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય એજ છે, કે મનુષ્યે આસ્તે આસ્તે પોતાના ખોરાકનું પ્રમાણ કમતી કરી રાત દિવસમાં એકજ વાર ખાવાની આદત પાડવી. બહુમાં બહુ એક મહિનામાં આવી આદત કેળવી શકાય અને એકાદ બે માસમાં તો એક ટંક લોજનનો ફાયદો સારી રીતે માલૂમ પડે છે. પછી તો, એક ટંક ખાધા પછી, અમૃત જેવો ખોરાક પણ ખાવાનો તેને રૂચશે નહિ. રાત દિવસમાં એક ટંક ખાનાર જરૂર કરતાં વધારે કદી ખાઈ શકતો નથી. ચોવીશ કલાકમાં તેની હોજરી જેટલું પચાવી શકે તેટલોજ ખોરાક તેના ગળામાંથી નીચે ઊતરી શકશે.

ઘટરૂપે માત્ર ફળાહાર કરીને રહેતાં સેંકડો અને હજારો માણસ આપણા દેશમાં મળી આવશે. એવા લોક દેખાવે આનંદી, શરીરે હુપ્ટપુપ્ટ ને સાત્ત્વિક વૃત્તિના હોય છે. નિયમિત વખત શિવાય તેમને કદાપિ ખાવાની ઇચ્છા જ થતી નથી. તેઓ કુદરતી નિયમો પ્રમાણે વર્તે છે, તેથી પોતાના પેટનું ચંત્ર ખોટા વપરાશથી ઘસી નાખતા નથી અને કદી પણ રોગને વશ થતા નથી.

માત્ર એકજ ટંક ખાવા ઇચ્છતા હોય તેમને માટે જમવા માટે સાંજનો વખત સૌથી ઉત્તમ છે; કેમ કે

એક અપવાસચિકિત્સકનો લેટો થઈ ગયો. તેણે તેમને એકજ ટંક લોજન શરૂ કરાવ્યું, ને થોડાજ દિવસોમાં પાદરી સાહેબની બધી ફરિયાદો મટી ગઈ. ચાર મહિનામાં તેઓ તન્દુરસ્ત બન્યા અને વજનમાં અડધા મણુ જેટલો વધારો થયો. સાબ થયા પછી તેઓ પાછા હિંદમાં આવ્યા અને હુંમેશાં એકજ ટંક ખાઈને રહેવા લાગ્યા. આ પ્રમાણે તેઓ બીજાં ચાર વર્ષ અહીં રહ્યા, પણ તે દરમિયાન તેઓ કે તેમના કુટુંબનું કોઈ પણ માણસ માંદું પડ્યું નહિ.

બ્રિટિશ મેડિકલ એસોસિએશનમાં એક વાર ડા. રીએગ્લેટીને એક ચાર વર્ષની બાલિકાનો વૃત્તાંત કહી સંભળાવ્યો હતો: તેને ડાખા ઘુંટણમાં ભયંકર પ્રકારનો અસ્થિક્ષય (Tuberculosis) થયો હતો. તે બાલિકાને દહાડામાં ચારને બદલે એક જ વાર ખાવાનું આપવું શરૂ કરવામાં આવ્યું. સવાર સાંજ થોડું થોડું દૂધ પણ તેને આપવામાં આવતું. તે બાલિકાને બીજા પણ ભયંકર રોગો હતા, પણ સવા વરસમાં તેના બધા રોગો સમૂળગા નાબૂદ થયા, અને તેનું વજન ચૌદ શેરથી વધીને ઓગણીશ શેર થયું. ખાસ ધ્યાન એ રાખવાનું છે, કે અસ્થિક્ષય અત્યંત અસાધ્ય રોગ છે અને જીવલેણ મનાય છે.

ઇંગ્લેન્ડમાં એક વાર એક સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાં પથરીના જેવો કાંઈ રોગ થયો હતો. તેમાં એક શેર વજનની ગાંઠ બાઝી ગઈ. શરીર સૂકાઈને કાંટા જેવું થઈ

ભયાં પેટે સારી રીતે મહેનત થઈ શકતી નથી, અને તેમ કરવું એ પણ ભૂલભરેલું છે. આખા દિવસમાં માણસને ઘણી જાતનો માનસિક અને શારીરિક પરિશ્રમ કરવો પડે છે. એવી સ્થિતિમાં દિવસે ન ખાતાં માત્ર રાત્રેજ ખાવું ઉત્તમ અને લાભદાયક છે. એક વાર અનુભવથી દિવસે નહિ ખાવાનો ફાયદો માલૂમ પડ્યો, કે પછી માણસને આખા દિવસમાં કંઈ પણ ખાધ વસ્તુ પર મન નહિ ચોટે. ઉંમરે પહોંચેલ માણસો એક મહિનામાં તો આવી આદત પાડી શકે છે અને દસ વર્ષની અંદરનાં બાળકોમાં આવી આદત સહેલાઈથી પાડી શકાય છે. ડા. લિંકન નામે એક વિદ્વાન પોતાનાં બાળકોને દિવસની વચગાળે કંઈ પણ ન આપતા. તેઓ કહેતા, કે કંઈ પણ માણસ આખો દિવસ કામ કર્યા શિવાય ખાવાની ઇચ્છા રાખે, એ તો મહેનત કર્યા વિના મનુૂરી માગનાર કારીગરના જેવું ગણાય. કેટલાય રોગોનું મૂળ કારણ વધારે ખાવા શિવાય બીજું કશું હોતું નથી. લોકો વધારે ખાઈને પોતાનાં શરીરને રોગી બનાવે છે, તેને બદલે એક ટંક ખાય તો ઘણા લાભ થાય.

એક વાર હિંદમાં એક પાદરી સાહેબ તાવે પડ્યા હતા. સાત મહિના સુધી ડાકટરોએ દિવસમાં ત્રણ ટંક ખોરાક, છ વાર દવા અને તેથી પણ વધારે વાર દૂધ અને દારૂથી તેમનું શરીર ભરી દીધું તો એ તે સૂકાઈને કાંટા જેવા થઈ ગયા. અને આખરે યાદીને પોતાને સ્વદેશ-અમેરિકા ચાલ્યા ગયા. લોગજોગે ત્યાં તેમને

એક અપવાસચિકિત્સકનો લેટો થઈ ગયો. તેણે તેમને એકજ ટંક લોજન શરૂ કરાવ્યું, ને થોડાજ દિવસોમાં પાદરી સાહેબની બધી ફરિયાદો મટી ગઈ. ચાર મહિનામાં તેઓ તન્દુરસ્ત બન્યા અને વજનમાં અડધા મણુ જેટલો વધારો થયો. સાળ થયા પછી તેઓ પાછા હિંદમાં આવ્યા અને હું મેંશાં એકજ ટંક ખાઈને રહેવા લાગ્યા. આ પ્રમાણે તેઓ બીજાં ચાર વર્ષ અહીં રહ્યા, પણ તે દરમિયાન તેઓ કે તેમના કુટુંબનું કોઈ પણ માણસ માંડું પડ્યું નહિ.

બ્રિટિશ મેડિકલ એસોસિએશનમાં એક વાર ડા. રીબેંગ્લેટીને એક ચાર વર્ષની બાલિકાનો વૃત્તાંત કહી સંભળાવ્યો હતો: તેને ડાખા ઘુંટણમાં ભયંકર પ્રકારનો અસ્થિક્ષય (Tuberculosis) થયો હતો. તે બાલિકાને દહાડામાં ચારને બદલે એકજ વાર ખાવાનું આપવું શરૂ કરવામાં આવ્યું. સવાર સાંજ થોડું થોડું દૂધ પણ તેને આપવામાં આવતું. તે બાલિકાને બીજા પણ ભયંકર રોગો હતા, પણ સવા વરસમાં તેના બધા રોગો સમૂળગા નાબૂદ થયા, અને તેનું વજન ચૌદ શેરથી વધીને ઓગણીશ શેર થયું. ખાસ ધ્યાન એ રાખવાનું છે, કે અસ્થિક્ષય અત્યંત અસાધ્ય રોગ છે અને જીવલેણ મનાય છે.

ઇંગ્લેન્ડમાં એક વાર એક સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાં પથરીના જેવો કાંઈ રોગ થયો હતો. તેમાં એક શેર વજનની ગાંઠ બાગી ગઈ. શરીર સૂકાઈને કાંટા જેવું થઈ

૩૨: નાસ્તો ન કરવો

શરૂઆતમાં એકદમ બે ટંક ખાવાનું છોડી ન શકાય તો ઓછામાં ઓછું સવારનો નાસ્તો છોડી દેવો. અત્રે પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન ડૉ. ડેવીનો અનુભવ જોઈએ. તેઓ કહે છે કે:

“પહેલવહેલાં મેં નાસ્તો કરવો છોડી દીધો ત્યારથી મારાં મન અને શરીર એટલાં પ્રકૃત્તિયત બન્યાં, કે તેવાં પ્રસન્ન તો મારી બાસ્ત્યાવસ્થા કે યુવાવસ્થામાં પણ નહોતાં રહેતાં. બપોરે ઘણી જૂખ લાગવાથી મેં મારી પેટે ખાધું ને તે ઘણું ભાવ્યું. આખી રાત સૂતા પછી સવારમાં સાચી જૂખ કદી ચે લાગતી નથી. નિદ્રા કેઈ એવી ક્રિયા નથી, કે તે પૂરી થતાં જૂખ લાગેજ. હળ્લરો માણસો એવા છે, જેઓએ સવારનો નાસ્તો છોડ્યા પછી તેમને કદી પણ તેની ફરીથી જરૂર લાગતી નથી. નાસ્તાની જરૂર જ હોત તો એવું કંઈ બનત નહિ; કારણ કે કુદરત તો પોતાની જરૂરિયાત પૂરી કર્યા વિના રહેતી જ નથી અને કુદરત પોતાની જરૂરત સંતોષાયા વિના શરી-

ગયું. માથામાં દુઃખાવો રાત દિવસ થયા કરતો, કબ-
જિયાત હતી, બિલટીઓ થતી, એવી એવી કેટલીયે
ફરિયાદો હતી. વાઢ કાપથી તેના ગભાંશયની અંદરથી
ગાંઠ કાઢી નાખી, તો પણ તેની નબળાઈ અને બીજી
ફરિયાદો તો વધ્યેજ જતી હતી. છેવટે બચવાની આશા
ન રહી ત્યારે તેને માત્ર બે વાર ખાવાનું આપવાનું નક્કી
થયું. તેથી પણ ફાયદો માલૂમ ન પડ્યો, ત્યારે છેવટે
માત્ર એકજ ટંક ખાવાનું આપવા માંડ્યું. આથી તેની
બધી ફરિયાદો નબટ થવા ઉપરાંત છ અઠવાડિયામાં તેનું
વજન ત્રણ શેર વધ્યું. ઈ. સ. ૧૯૦૧ના જુલાઈ મહિ-
નામાં તેના પર વાઢકાપ કરેલી. અને ડીસેમ્બર મહિ-
નામાં તો તે સ્ત્રી દરેક રીતે સંપૂર્ણ નીરોગી બની ગઈ
અને પોતાનાં બધાં કામકાજ આનંદપૂર્વક કરવા લાગી.
તેને ખોરાક અને ઢવાઓના આધાર પરજ જીવ શુભા-
વવો પડત એમાં શંકા નથી.

૩૨: નાસ્તો ન કરવો

શરૂઆતમાં એકદમ જો ટક ખાવાનું છોડી ન શકાય તો ઓછામાં ઓછું સવારનો નાસ્તો છોડી દેવો. અત્રે પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન ડૉ. ડેવીનો અનુભવ જોઈએ તેઓ કહે છે કે

“પહેલવહેલા મે નાસ્તો કરવો છોડી દીધો ત્યારથી મારા મન અને શરીર એટલા પ્રકુલ્પિત બન્યા, કે તેવા પ્રમન્ન તો મારી બાધ્યાવધ્યા કે યુનાવધ્યામાં પણ નહોતા ગ્રહેતા બપોરે ઘણી જૂખ લાગવાથી મે મારી પેટે ખાધું ને તે ઘણું જાણ્યું આખી રાત સૂતા પછી સવારમાં સાચી જૂખ કદી યે લાગતી નથી નિદ્રા કદી એવી ક્રિયા નથી, કે તે પૂરી થતા જૂખ લાગેજ હજારો માણુઓ એવા છે, જેઓએ મનારનો નાસ્તો છોડ્યા પછી તેમને કદી પણ તેની ફરીથી જરૂર લાગતી નથી નામ્તાની જરૂર જ હોત તો એવું કદો બનન નહિ, કાન્યુ કે ડુદ રત તો પોતાની જરૂરિયાત પૂરી કર્યા વિના રહેતી જ નથી અને કુદગત પોતાની જરૂરત સંતોષાયા વિના શરી-

એ જેનું ને તેણે જ ગમે એમ જનનું અશક્ય છે' જરૂર વગર, માન આદતને પગિણામે, નામ્તો કળતા હોય તો તે મહેવાર્થી ઝોડી ગણાય છે પણ કુદરતની જરૂરિયાતો પૂરી નહિ કરે તો આગળ ઉપર તેનું કળ ભોગવવું જ પડે”

માટે નાસ્તો છોડી દેવો અને કંકડીને ભૂખ ન લાગે ત્યાં સુધી કંઈ ખાવું નહિ. તમે સાચી ભૂખ પર આધાર રાખશો તો વખત આવ્યે તે યોગ્ય સ્વરૂપમાં પ્રગટ થશેજ, તે સમયે કંઈ વસ્તુ ખાવી ને કેટલી ખાવી તેનો આપોઆપ નિશ્ચય કરી શકાશે. ખાવાની પૂરેપૂરી જરૂર ન હોય, ત્યાં સુધી કંઈ પણ પ્રકારનું ઉત્તમ ભોજન પણ શક્તિ કે આરોગ્યમાં વધારો કરી શકતું નથી. સાચું આરોગ્ય મેળવવાને, ખૂબ કંકડતી ભૂખ, ઘણા સાદો છતાં સ્વાદિષ્ટ ખોરાક સારી પેઠે ચાવવો, અને તે પચાવવા માટે ઘણી શાંત અને આનંદી મનોવૃત્તિ-વગેરે ખાખતો ખાસ જરૂરની છે

નાસ્તો કર્યા વિના કામ લાગશે તો ખપોરે ભૂખ એવી કંકડીને લાગશે, કે જમતાં પહેલાં કંઈ શક્તિવર્ધક દવા ખાતા હશે તો તે ખાવાનું પણ ભૂલી જશે. જમવામાં મજ પડશે. ઉપરાત તબિયત એવી સરસ લાગશે, કે પછી કંઈ પણ જાતના પાચક ચૂર્ણ ખાવાની જરૂર નહિ રહે સાચી ભૂખ ન લાગતાં સુધી કંઈ ખાવું જ નહિ. પછી ભલેને આખો દિવસ, કે અઠવાડિયું કે મહિનો વીતી જાય. અપવાસ કરવાનું કામ તદ્દન સલામત

છે, તેમાં કદી પણ કાંઈ હાનિ થવાની નથી.

કુટુંબનું એક માણસ સવારનો નાસ્તો ખાવો છોડી દેશે, તો તેનો લાભ બેઈ કુટુંબનાં બીજાં માણસો પણ નાસ્તો છોડી દેશે. નાસ્તો નહિ કરનારનું ચિત્ત સદા શાંત અને પ્રસન્ન રહે છે, ને તેને કોઈ પણ રોગ જલદીથી લાગુ પડતો નથી.

નાસ્તો છોડી દેવાના ફાયદા સમજી ચૂદાપિયનો પણ હવે અમેરિકનોનું અનુકરણ કરવા લાગ્યા છે. હાલ ઈંગ્લાંડમાં આરોગ્ય સંબંધી એક મંડળ ઊભું થયું છે. તેનો મુખ્ય ઉદ્દેશ નાસ્તાનો સિવાજ નાબૂદ કરવાનોજ છે. તે મંડળની સ્થાપના થઈ તે દિવસે માંચેસ્ટરના મોટા મોટા અધિકારીઓ, અમલદારો, વિદ્વાનો લેગા મળ્યા હતા. તે સમયે ત્યાંના “માંચેસ્ટર ગાર્ડિયન” પત્રે લખ્યું હતું કે:—

“આજે માંચેસ્ટર શહેરમાં પહેલા જ દિવસથી સેંકડો માણસો નાસ્તો છોડશે અને આજની આરોગ્ય સલામતી સમયમાં પોતાની સ્થાપનાનું શુભ ફળ અનુભવશે. તે બેઈને બીજી ઘણી “નાસ્તાનિષેધ” મંડળો ઊભી થાય તો અસંભવિત નથી. નાસ્તો તૈયાર કરવામાં લોકોનો ઘણો વખત નકામો જાય છે. આરોગ્ય સુધારવા, આયુષ્ય વધારવા અને સદા સુખી રહેવા માટે આનાથી સારું કામ બીજું કયું છે? જાતજાતના રોગોથી બચવા, અને રોગોથી મુક્ત થવા આથી સારો ઉપાય બીજો કયો છે? કુદરતી નિયમોનું પાલન કરવામાં આવે ને તે માટે આપણા શરીરને તક આપવામાં આવે તો અવશ્ય તે

આપમેળે જ મગમત કરી લેજે આ પ્રથા કાઢ નવી નથી, માત્ર પુરાણી પ્રથાનું પુનરાવર્તન છે જેને કે એ કાઢ મર્વ રોગનાચક સિદ્ધ દવા નથી, પણ આપણા જીવન જીવાનનાનો મનોમત ઉપાય છે સગીર રક્ષાને નામે ઓળખાતા જૂના કુષ્ટ ઉપાયોનો આ નવા ઉપાયથી નાશ થશે '

લંડનના એક નિષ્ણાત ડાક્ટર છે, તેમણે ઇંગ્લેંડની ટેટલીક મોટી ઇસ્પિતાલોમા મુખ્ય ચિકિત્સક તરીકે કામ કર્યું છે અને રોગના કારણો સંબંધી એક પુસ્તક લખ્યું છે, તેમા તેઓ એક ઠેકાણે જણાવે છે કે

“અમેરિકાના ડા. ડેવીએ લખેલા એક પુસ્તક પરથી જણાય છે, કે ક્યારેક દિવસો સુધી પરેપન અપવાગ કરવાથી મેકડો જાતના રોગ નાબૂદ થાય છે, અને માધાત્મ્ય રોગ તો માત્ર નાસ્તાનો ત્યાગ કરવાથી જ મરી જાય છે જ રને મોળ કે તેથી પણ વધારે ક્યાક નિગતે પોતાનું કામ કરવા દેખાય તો ઘણા રોગોથી મુક્ત થઈ શકાય છે તે પુસ્તકમા એ દિવાથી માગ થનાર વણા દન્દીઓનો ઉલ્લેખ કરનામા આ થો છે મારા મત પ્રમાણે તેમની દનીનો તદ્દન નિર્વિવાદ છે તેમનું કહેવું ખીનકું ન હતું છે

આ ઉપરથી જો જાતે અનુભવ કરનાનું શરૂ કર્યું અને નાસ્તો ઝાડી માત્ર દિવસમા જો વાગજ આવતું રાખ્યું મનાજ માજનો નાસ્તો ઝાડી દીધો ત્યારે મપોરે એક વાગે મો મારી પેરે જૂખ લાગી તે વખતે જગમર ખાધા પછી જાતના આર વાજ્યા સુધી કાઢ પણ ખાનાની

મને જરાયે ધમ્મ થઈ નહિ. ડા. ડેવીએ લખ્યા મુજબજ પરિણામ આવ્યું. સવારમાં મારી તબિયત બહુ પ્રસન્ન રહેવા લાગી અને ઘણી મરસ રીતે માનસિક અને શારીરિક પરિશ્રમ લેવાને હું લાયક બન્યો. દેટલાયે વર્ગોથી નહિ લાગેલી એવી ભૂખ મને બીજે દિવસે બપોરે લાગી. હું નાસ્તો કરતો ત્યારે સુસ્તી લાગતી ને બે ત્રણ કલાક મુધી માનસિક શ્રમ કરી શકતો નહિ. આથી દિવસમાં બે વાર ખોરાક લઈને હું સારી પેઠે રહેવા લાગ્યો.

શરીરનું આરોગ્ય જાળવી રાખવા સાડુ દિવસમાં બે ત્રણ વાર ખાવાની જરૂરજ પડે એવો લય મનમાંથી ઠાઠી નાખ્યો. દરેક માણસને દિવસમાં બે વાર ખાવાનું જ યોગ્ય છે. યુવાન અને વધારે શારીરિક કામ કરનાર પણ દિવસમાં બે વાર ખાધાથી સારી પેઠે આનંદમાં રહી શકે છે. તેથી તેમનું આરોગ્ય સુધરે છે, અને શક્તિ પણ વધે છે. ઘણાખરા લોકો સવારે નાહી ઘાઈ પરવારીને ભૂખ લાગી હોય કે ન લાગી હોય તે પણ થોડું, ઘણું ખાઈ લે છે. આથી શરીર પર માહું પરિણામ નીપજે છે. એવી આદત છોડી દઈ ભૂખ લાગે ત્યારેજ ખાવું. એવા કુદરતી નિયમોના પાલનથી દુનિયામાંના ઘણા રોગોનો નાશ થાય અને કેટલાંયે ચિકિત્સાલયો ને દવાખાનાં બંધ પડે.

૩૩: ખાનપાન વિષે વિચાર

‘દરેક માણસે પોતાનાં ખાનપાન વિષે યોગ્ય વિચાર અવશ્ય કરવો જોઈએ. કેમકે જે ખાઈએ પીએ છીએ તેનો પ્રભાવ માત્ર શારીરિક બંધારણ પર જ નહિ, પણ આચાર, વિચાર અને સ્વભાવ પર પણ પડે છે. દુનિયામાં જેટલા જીવો છે તે બધા માટે કંઈ ને કંઈ ખાસ ખોરાક કુદરતે નક્કી કરેલો હોય છે. અને ચોક્કસ ખોરાક છોડીને ખીજા જીવ જાતું કે કંઈ પણ બાતના ખીજા પદાર્થો તે નહિ ખાય. શાકાહારી જાનવરને લાખ પ્રયત્ન કરે તો એ માંસ કે મચ્છી ખવડાવી શકશે નહિ. ત્યારે દુનિયામાં સર્વશ્રેષ્ઠ ગણુતો મનુષ્ય જીવજ પોતાના ખાનપાનનો કંઈ પણ વિચાર કરતો નથી. ઘણું ખર્ચ તેને જે મળે છે તે ચીજ તે અડાવી લે છે. જોતજોતનાં ઝેર ભરેલાં દ્રવ્યો, માદક પદાર્થ અને બિલાડી, કૂતરાં, હાંદર વગેરે બધાં એને માટે ખાદ્ય પદાર્થોજ છે. દુનિયામાં એવા પદાર્થો જીજ હશે જેને કંઈ ને કંઈ રૂપમાં મનુષ્ય

સ્વાહા કરી જતો ન હોય! એટલુંજ નહિ, પણ હંમેશાં તરેહતરેહના નવા પદાર્થો મેળવવા માટે તે મહામહેનત અને શોધખોળ કર્યાજ કરે છે. પરંતુ ખાનપાન સંબંધી આવે! અનાયાર મનુષ્ય જાતિને કેટલો દુઃખદાયક અને નુકસાનકર્તા છે, તેનો વિચાર ઘણા થોડાજ માણસો કરતા હશે!

દુનિયામાં મોટે ભાગે બે પ્રકારના માણસો છે; શાકાહારી, અને માંસાહારી. શાકાહારી સંબંધી કશુંયે કહેવાપણું રહેતું નથી. કારણ, કે અન્ન, ફળ અને શાકભાજી એ માણસનો નૈમર્ગિક અને કુદરતી ખોરાક છે. માંસાહારના સૌથી મધ્યમ હિમાયતી પણ શાકાહારીની ખોડખાંપણ કાઢી તેના પર કોઈ જાતનો આરોપ મૂકી શકતા નથી. કારણ, કે દરેક માંસાહારી થોડો ઘણો શાકાહારી હોય છેજ. માંસાહારીજ માત્ર આક્ષેપને પાત્ર છે. હવે એ મૂકવામાં આવતા આક્ષેપો કેટલે અંશે ખરા છે તે જોઈએ.

આ સ્થળે માંસાહારીની પ્રકૃતિ ઘણું ખરું ઊઘ, ઉદ્ભૂત અને હિંસક હોય છે અને તેઓ ઝટ કૂર, નિરંકુશ અને અત્યાચારી બની જાય છે એ સાબીત કરવાની તો જરૂર જ નથી. માંસાહારીઓ તરફથી બીજા ઘણા માણસો અને જીવોને અત્યાચાર સહેવો પડે છે. દાખલા તરીકે વાઘથી ગાયને, બાજથી પોપટને, પઠાણથી વૈષ્ણવને ઝોછો ત્રાસ પડે છે? આ અત્યાચાર કે બળના પ્રયોગની ગણના ગુણોમાં થઈ શકતી હોય તો માંસા-

હાર પણ ઉત્તમ અને પ્રશંસાપાત્ર ગણાય ! નહિ તો તે તેની વિરૂદ્ધ સાળીત થાય એમાં નવાઇ નથી.

કેટલાક લોક માંસાહારની તરફેણ કરતાં કહે છે, કે માણસને પોતાના અધિકારોનું રક્ષણ કરવાને અને પોતાનું અસ્તિત્વ જાળવી રાખવાને માંસાહારની ખાસ જરૂર છે. આવા વિચાર ધરાવતા એક સજ્જનને એક વાર પોતાના પક્ષના સમર્થનમાં લેખકને એક પ્રાચીન ઋષિ મુનિકૃત ગ્રંથમાંથી એક કૃદ્ધો વાંચી સંભળાવ્યો. તેમાં ચાર પગવાળાં બે પગવાળાંને ખાય, અને બે પગવાળાં હાથ પગ વગરનાંને ખાય એવો સૃષ્ટિનો પરંપરાગત નિયમ છે, એમ બતાવ્યું. આનો મૂળ અર્થ એજ થાય, કે દરેક સજ્જન જીવ પોતાનાથી ઉત્તરતા નિર્જાત જીવનો નાશ કરે! હાલના પાશ્વત્ય વિદ્વાનોમાં પણ આ સિદ્ધાંતને માનનારાઓની સંખ્યા ઓછી નથી. તેઓ દુર્બળતાને મહાન્ પાપ સમજે છે અને વધારે ને વધારે સશક્ત બનવું એ પરમ ધર્મ માને છે. દરેક વિચારવંત માણસ આગળ પાછળ જોયા કે જાણ્યા વિના સામાજિક અને રાજકીય કારણોસર એ સિદ્ધાંતનો સ્વીકાર કરશે અને તેની ઉપયોગિતા માટે કોઈ પણ પ્રકારે સંદેહ નહિ લાવે. પણ કોઇ માંસાહારી એ સિદ્ધાંતને પોતાની પાશવવૃત્તિના પોષણને ખાતર સ્વીકારશે તો વિચારશીલ લોકોને તેના પર અવશ્ય દયા તેમજ હસવું આવશે. પોતાનું અસ્તિત્વ અને રાજકીય અધિકાર જાળવી રાખવામાં વધારેમાં વધારે જાળની જરૂર હોય છે; પણ

તેથી શું કર, લીધણ અને અત્યાચારી પ્રકૃતિથી તેને સહાયતા મળશે ખરી? કોઈ પણ માંસાહારી એવું તો સાબીત નહિજ કરી શકે, કે શાકાહારી કરતાં તેનામાં વધારે શક્તિ અને સામર્થ્ય છે! શારીરિક બળ ઘણું ખર્ચ સદુપયોગથી વધે છે. દરેક મનુષ્ય જેનાં આચરણ પ્રમાણસર હોય તે બળવાન બને છે. શારીરિક બળવૃદ્ધિ માટે માંસાહારથી કાંઈ પણ મદદ મળતી નથી. બદકે એને લીધે માણસનું શરીર જાતજાતના બચકર રોગોનું ઘર બને છે, અને તેના મોતનું કારણ પણ તેજ બને છે. કેમ કે માંસ એ કાંઈ માણસનો સ્વાભાવિક કે કુદરતી ખોરાક નથી.

હિંદુસ્થાન જેવા ગરીબ દેશના કેટલાક લોકો એમ સમજે છે, કે માંસમચ્છીનો ખોરાક શાકાહારથી સસ્તો પડે છે; પણ માંસ મચ્છી કઢી પણ અનાજથી સસ્તાં પડતાં નથી. માંસ કરતાં સસ્તે ભાવે શાક વગેરે મળી શકે છે. ધારો કે માંસમચ્છી તદ્દન મફત મળતાં હોય, ને અનાજ, ફળ, દૂધ વગેરે માટે ઘરમાંથી ઘણા પૈસા ખર્ચવા પડતા હોય તો પણ માંસાહારને ટેકો નજ અપાય. કોઈ પણ પદાર્થની કિંમત ન બેસે તેથી તે ખાધ પદાર્થ તરીકે સ્વીકારી લેવાય ખરો? કદાચિ નહિ. કોઈ પણ પદાર્થને ખાધ પદાર્થ તરીકે સાબીત કરતી વખતે તેના મુખ્ય અને વિશિષ્ટ ગુણની ગણતરી કરવી પડે. તે સાથે માંસમચ્છી વગેરે કેટલાં સસ્તાં પડે છે તે પણ વિચારવું જોઈએ. એના સસ્તાપણાનો વિચાર અને સર-

ખામણી કરતી વખતે માંસાહારના પરિણામે જે રોગ શરીરમાં પેદા થાય છે તે મટાડવા ડાક્ટરની દવા અને પ્રી લાગે તે બૃહી જવાં ન જોઈએ. માંસાહારના કારણે ઉત્પન્ન થતા છવલેણુ રોગોનો વિચાર કરવામાં આવે તો કદાચ દુનિયામાં માંસાહારથી મોંઘો સોદો ખીજો કંઈ નહિ હોય એમ કહી શકાય. .

માંસાહારીઓએ પોતાના પક્ષના બચાવને ખાતર જે જે કહીલો અને યુક્તિઓ ગોઠવી છે, તેમાં માણસના શારીરિક અને મોઢાના ખુલાસાઓનો સમાવેશ કરેલો છે. હાલના મોટા મોટા શરીરશાસ્ત્રના નિષ્ણાતો અખતરા અને અનુભવથી સિદ્ધ કરે છે, કે 'શરીરનું' બંધારણજ માંસાહારી નહિ પણ શાકાહારી છે. વળી આ લેખકે એક વેળા, પંડિત ખુન્નીલાલ શર્મા જેમણે બરેલીમાં બૌદ્ધ ધર્મને મળતો 'નિર્વિકલ્પ' નામે નવો સંપ્રદાય સ્થાપવાનો વિચાર કર્યો હતો, તેમને એક ભાષણમાં બોલતા સાંભળેલા, કે દુનિયામાં કંઈ પણ છવ ખરૂં જોતાં માંસાહારી જન્મતો નથી. તેમણે સાબીત કર્યું હતું, કે વાઘણનું બચ્ચું જન્મતાં વાર બકરી કે ભેંસનું માંસ ખાવાને બદલે પોતાની માનું દૂધજ પીવા લાગશે. આ વિષય ઘણો ઊંડો અને ગૂઢ છે. તે પર તો મોટા વિદ્વાનોજ વિચાર ચલાવી શકે, પણ માંસથી શરીર પર જે માઠી અસર થાય છે તે તો ઘણા વાદવિવાદ અને પ્રયોગો અનુભવો વડે સ્પષ્ટતાથી અને સરળતાપૂર્વક સાબીત કરવામાં આવ્યું છે.

દાંત વડે સંપૂર્ણ ચાવી શકાય નહિ તેવો ખોરાક માણસને લાયક ગણાય નહિ. માંસમાં રહેલા રેસાઓ ખાવાને લાયક નથી હોતા. હવે પ્રશ્ન એ ઊભો થાય છે, કે ત્યારે માંસ ખાવાને અને પચાવવાને લાયક નથી ત્યારે એ ખાવાની પ્રથા કેમ, ક્યારે અને કેવી રીતે પ્રચલિત થઈ? એનો જવાબ એટલો જ હોઈ શકે, કે પ્રાચીન કાર્ણમાં ઘણી લાચાર અવસ્થામાં કેટલાક લોકોએ માંસ ખાવાનું શરૂ કર્યું હશે, ત્યારથી તે ખાવા લાયક પદાર્થ ગણાવા લાગ્યો હશે. ખીન્નું, માંસ ખાવાની પ્રેરણા માણસને સિંહ વગેરે હિંસક પશુઓ તરફથી પણ મળી હોય ! આજકાલ હવે દુનિયાના ખૂણે ખૂણામાં માણસને ઉત્તમ વનસ્પતિ ખોરાક માટે મળી શકે છે, ત્યારે માંસ જેવો અસ્વાભાવિક ખોરાક ખાવાની કશીયે જરૂર નથી.

કોઈ બાળક, કે કદી માંસ ન ખાધું હોય એવા ઉમ્મરે પહોંચેલા માણસને, તે ખવડાવવામાં આવે તો તેને જરૂર અણુગમે ઉત્પન્ન થશે. એથી જ સિદ્ધ થાય છે, કે માંસ અસ્વાભાવિક ખોરાક છે. માંસાહાર માણસને કેટલો બધો નુકસાનકારક છે તેના પુરાવા તરીકે ધુરંધર ડાકટરોના મત ભેગા કરવામાં આવે તો એક મોટો જળરહસ્ત ગ્રંથ બને. મોટા વિદ્વાન શાસ્ત્રીઓએ રાસાયણિક અખતરાઓથી સાબીત કર્યું છે, કે માંસમાં શરીરને હાનિકારક દ્રવ્યો તો ઘણા સમાયલાં છે, ને એવો એકે પૌષ્ટિક પદાર્થ તેમાં નથી, જે આપણને

શાકાહારમાંથી ન મળી શકતો હોય ! માંસાહાર કરતાં શાકાહારમાં પૌષ્ટિક પદાર્થો ઘણા મોટા પ્રમાણમાં છે. અખતરાથી સાખીત થયું છે, કે માંસાહારી કરતાં શાકાહારી માણસ વધારે બળવાન, મહેનતુ, શાંત અને વિચારવાન હોય. દુનિયામાં અત્યાર સુધીમાં જે મહાન ઋષિઓ, મહાત્માઓ અને વિદ્વાનો થઈ ગયા છે, તેમાંના ઘણા થોડા જ માંસાહારી હશે અને તેમાં પણ માંસાહારના હિમાયતી તો કેઈક જ હશે.

અન્ન કરતાં માંસમાં કાંઈ ખાસ વિશેષતા હોય તો તે (માદક પદાર્થો જેવા) ઉત્તેજક તત્વો. માદક પદાર્થ આપણા શરીરમાં જઈ તેની સંલુપન શક્તિને પોતાની સામે ઉશ્કેરી અંચળ બનાવે છે, તેવી જ અસર માંસાહારથી પણ ઉપજે છે. તેથી માંસ અને માદક પદાર્થો બંને શરીરને એક સરખાં જ હાનિકારક છે. માંસમાં બળવૃદ્ધિનો શુષ્ક હોત તો શાકાહાર-વાદને માંસાહાર જેવા ઉદ'ગ વાદથી હારી જવાનો જ પ્રસ'ગ આવત.

જે વડે માણસને ક્ષય, કંઠમાળ, પક્ષાઘાત તથા જાત જાતનાં ભયંકર ગૂમકાં અને નાસુર થાય છે તે માંસ બળવર્ધક કે ખાવા લાયક હોઈ શકે ખરૂં ? ઘણું ખરૂં માંસથી હૃદયરોગો પણ પેદા થાય છે. માણસના શરીરમાંથી ચૂરક એસિડ નામે પદાર્થ મૂત્ર દ્વારા બહાર નીકળે છે. માંસાહારીઓના શરીરમાંથી તે બમણું, ત્રણ ગણું વધારે નીકળવા માંડે છે; ને મૂત્રપિંડ પર ખરાબ અસર કરે છે. માંસાહારથી રૂધિરાલિસરણની

ક્રિયામાં પણ હુરકત આવે છે. આજકાલ યુરોપ, અમેરિકા વગેરે દેશમાં પણ કે નાસુર નામે ભયંકર દરદ ઘણું સામાન્ય થઈ પડ્યું છે. ને તેથી દરેક વર્ષે લાખો માણસોના પ્રાણની હાનિ થાય છે. મહાન ડાકટરોએ સાબીત કર્યું છે, કે એ ભયંકર નાસુર થવાનું કારણ માંસાહાર સિવાય બીજું કશુંજ નથી. આ ભયંકર રોગને અટકાવવા સારું કેટલાક પંડિતો તો માંસનું વેચાણ બંધ કરાવવાનો પ્રયાસ પણ કરી રહ્યા છે.

આ ઉપરથી સાબીત થાય છે, કે માંસાહાર માણસને હાનિકારક અને અરોગ્ય છે, ને કુદરત વિરોધી આચરણ છે.

માંસમાં કેટલીક વાર ઘણી જાતનાં જંતુઓ પણ હોય છે; તે પેટમાં જવાથી માણસનું આરોગ્ય બગડે છે. માંસ પૂરેપૂરું પચતું નથી, એટલે પેટમાં ગયા પછી ત્યાં પડ્યું પડ્યું સડે છે. માટે જે લોકો સદા નીરોગી અને બળવાન બની પૂરેપૂરું આયુષ્ય ભોગવવા ઇચ્છતા હોય તેમણે માંસ જેવો તામસી અસ્વાભાવિક ખોરાક છોડી દઈ અન્ન, ફળ, શાકભાજી જેવો ઉત્તમ, સ્વાભાવિક અને સાત્ત્વિક ખોરાકજ લેવો જોઈએ.

માંસથી બીજે નંબરે એટલાજ હાનિકારક કેડી પદાર્થો છે. તેનાથી શરીર પર માંસ કરતાં પણ વધારે માઠી અસર થાય છે. જે માણસને એમ સમજાવવું પડે, કે માદક દ્રવ્યોથી શારીરિક, ધાર્મિક, નૈતિક દરેક દષ્ટિએ ઘણીજ હાનિ પહોંચે છે. તેના જેવો બીજો કોણ અભાગી

ઠહેવાય ? જે માણસનું લેણું શરાણ અને ગાંજની માઠી અસરથી હળાહળ ભરેલું છે, તે કદી કોઈ પણ ઉત્તમ-વિચાર કરી શકતો નથી, કે નથી કાંઈ સરું કામ કરી શકતો. દુનિયામાં માદક દ્રવ્યોથી અપાર હાનિ પહોંચી છે. ઘણા ખરા લોકો અતિશય પરિશ્રમ કર્યા પછી થાક ઉતારવા માટે માદક દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરે છે, પણ તેનો નશો ઊતરી જાય છે ત્યારે પૂછ્યું હોય તો તેઓ ઊલટું વધારે થાક, ઝેરની વગેરેની ક્રિયાદ કરશે. થાક ઉતારવા માટે કેપ્રી દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો એ તો જળ-તામાં ઘી હોમવા ખરાબર થાય છે. ઠંડું નિર્મળ જળ પીવાથી અને ખુદ્દી હવામાં થોડું ફરવાથી થાક ઊતરી જાય છે. તેને જહલે માદક દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો એ તો ખીલકુલ મૂર્ખતા છે. એક ખ્યાલી દારૂ પીધા પછી ખીલ ખ્યાલીની લાલચ થશે, ત્યાર પછી આખી બાદલીજ પૂરી કરવા મન લલચાશે અને આખરે નશામાં છૂપાયેલો શયતાન તે દારૂડિયાને માણસાઈમાંથી છેકળ નીચે ગબડાવી પાડશે. કેટલાક લોકો કેવળ સોજતને લીધે કેપ્રી દ્રવ્યોનું સેવન કરે છે, પણ ફક્ત સોજતને ખાતર શારીરિક, માનસિક, નૈતિક, અને આધ્યાત્મિક શક્તિ-ઓનો નાશ કરવા દારૂ પીવો એ કેવી ભયંકર મૂર્ખતા ? કેટલાક લોકો કોઈ મોટું કાર્ય કરવા પહેલાં શરીરમાં સ્ફુર્તિ આવે અને ધારેલું કામ શીઘ્રતાથી તેમજ ઉત્તમ રીતે પાર પડે તેટલા વાસ્તે કોઈક કેપ્રી પદાર્થ ખાઈ કે પી લે છે. પરંતુ યાદ રાખવું, કે કોઈ પદાર્થની

મદદ વિના કુદરત પોતે જે કામ કરે છે, તેટલી ઉત્તમ-તાથી કેટ્ટી પદાર્થ કઢી કરી શકતા નથી. ઉપરાંત આવી કેટ્ટી ચીજોથી તરેહુતરેહુના બીજા પણ રોગ પેદા થાય છે. શરાબ પીનારનું હૃદય સડી જાય છે. ગાંજા અને ચરસથી માણસ દીવાનો બને છે. અપ્રીણીઓનાં આંતરડાં બગડી જાય છે, અને ભાંગળું સેવન આંખોને નુકસાન કરે છે. દુનિયાના જેટલા માદક પદાર્થો છે તે બધાય હુળાહુળા ઝેર છે અને ઝેર તો સદા માણસના શત્રુરૂપ છે; તેનાથી કોઈ પણ પ્રકારનું હિત કે કલ્યાણ થાય નહિ.

માંસ અને કેટ્ટી પદાર્થોના બહિષ્કાર ઉપરાંત તન્દુરસ્તી માટે બીજી ઘણી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. સૌથી પ્રથમ તો, બની શકે ત્યાં સુધી, માણસે સાદા અને હલકા ખોરાક લેવા. જે ખોરાક ઝટ પચી જાય તેવો હોય તેનાથી જ વિશેષ ફાયદો થાય છે.

બીજા પદાર્થો બન્ને તેટલા પૌષ્ટિક હોય છતાં કાંઈ લાભ કરી શકતા નથી. તે એક રસ્તે શરીરમાં દાખલ થઈને બીજે રસ્તે બહાર નીકળી જાય છે. તેથી શારીરિક બંધારણને કાંઈજ મદદ મળતી નથી.

પાંચ શેર દૂધ પીવામાં આવે ને તે પચે નહિ, તેના કરતાં પચે તેટલું અરધો શેરજ દૂધ પીવામાં આવે તો શરીરને જરૂર ફાયદો થાય.

હલકા ખોરાકની લલામણુ એટલા માટે થાય છે, કે ભારે ખોરાકથી પાચનશક્તિનો નાશ થાય છે, અને જઠરાગ્નિને ઘણું નુકસાન પહોંચે છે. પૂરી અને પક-

વાન કરતાં સાદી રોટલી સહેજે પચી જાય છે. અને તેથી વધારે લાભ મળે છે. તે ઉપરાંત લોજન લુખ્ખું હોવું જોઈએ. ઘી, માખણ, પકવાન, મીઠાઈ વગેરેથી પાચનશક્તિનો નાશ થાય છે. તેજ કારણસર દરરોજ મીઠાઈ, પકવાન ખાનાર એક ટુંકે ચાર કે પાંચ નાની પૂરીથી વધારે ખાઈ નહિ શકે, ને સાદી રોટલી, ખાંદેલાં શેકેલાં શાક, ઠાણા વગેરે ખાનાર તેમનાથી બમણું ખાઈ શકશે. તેમના ખોરાકનું પ્રમાણ જ વધારે હોય છે; એટલું જ નહિ, પણ તેનાથી ફાવઠા પણ ઘણા થાય છે. લુખ્ખું લોજન કરનાર સદા નીરોગી અને બળવાન રહે છે; ઘી માખણની પચપચતી વાનીઓ ખાનાર ઊલટા દુબળા બને છે. મતજાતના મશાલાઓનો પણ ઉપયોગ ન કરવો; કારણ કે તેમની મેળવણીથી ખાંધ પદાર્થોના સ્વાભાવિક ગુણોનો નાશ થાય છે. બનતાં સુધી મૂળ સ્વરૂપે કે ખૂબ ઓછા ફેરફારવાળા પદાર્થ ખાવા. કોઈ પણ પદાર્થનું તેના મૂળ સ્વરૂપમાં જેટલું વધારે પરિવર્તન કરવામાં આવે છે, તેટલા વધારે પ્રમાણમાં તેના મૂળ ગુણોનો નાશ થાય છે.

આજના જમાનામાં લોકો દળેલા ઘઉંના બાકા લોટ વાપરવામાં હીણપત માને છે; પણ લોટ જેમ વધારે ખારીક દળીને ચાળેલો હોય તેટલો જ તે પચવામાં વધારે ભારે બને છે, એની કોઈ પણ સમજદાર માણસ ના પાડી શકે એમ નથી. આજ્યા વિનાના લોટની રોટલી અને તેના કરતાં વળી ખારીક મેદાની પૂરી

પચવામાં ઘણી મુશ્કેલ અને હાનિકારક છે. તેજ પ્રમાણે દૂધ જેટલું વધારે ઉકળે તેટલું જ તે પચવામાં ભારે બને છે. જેમ જેમ ખાદ્ય પદાર્થોનું કુદરતી સ્વરૂપ બદલાવામાં આવે છે, તેમ તેમના મૂળ ગુણોનો વધારે ને વધારે નાશ થાય છે. માણસને તો ફળફળાદિ, શાકભાજી અને દૂધ કરતાં ઉત્તમ અને વધારે બળવર્ધક ખીજે કંઈ પણ ખોરાક નથી. જેમનાથી હુંમેશાં ફળ અને દૂધ પર ન રહી શકાતું હોય અને ખીજ પદાર્થો તરફ મન લલચાય તેમણે યાદ રાખવું, કે ખોરાક બનતાં સુધી સાદો, લૂખો અને હલકો હોવો જોઈએ. માણસના કુદરતી ખોરાકની સૌથી સારી પિંછાન એ છે, કે સ્વાભાવિક સ્વરૂપમાં જોતાંજ તે ખાવાની ઈચ્છા થાય. ઉત્તમ સફરજન, જામફળ, અંજીર, નારંગી, દૂધ વગેરે જોતાંજ માણસનું મન લલચાય છે; અને માંસના કાચા લોચા જોઈ તીવ્રતરી વછૂટે છે. ઉપયોગી અને ખીનઉપયોગી ખોરાકની સૌથી સારી ઓળખાણ એજ છે, છતાં આજના જમાનામાં માણસને માટે માત્ર દૂધ ખી અને ફળફળાદિ ખાઈને રહેવું અશક્ય છે. અનાજ પણ માણસનો સ્વાભાવિક ખોરાક છે. પણ બનતાં સુધી અનાજને ઓછામાં ઓછા વિકૃત સ્વરૂપે ખાવું અને તેમાં જેમ બને તેમ ખીજ ચીજોની મેળવણી ઓછી કરવી, કારણ કે માણસને નીરોગી અને બળવાન રહેવા માટે સૌથી વધારે તત્વ એવા પદાર્થોમાંથીજ મળે છે. વધારેલા ને તળેલા પદાર્થો શરીરને ઘણા નુકસાનકર્તા છે,

ખાનપાન સંબંધે ખૂબ સમજવાની વાત એ છે, ને ખૂબ ઠકડીને ભૂખ લાગે નહિ ત્યાં સુધી ખાવું નહિ. કમને કરેલું કામ કદી પણ સાફ થઈ શકતું નથી એ તો સૌ કબૂલ કરશે. ખાવા માટે પણ એજ કાયદો છે. ભૂખ વડે માણસને એવી કુદરતી સૂચનાજ મળે છે, કે પોષક પદાર્થોની જરૂર છે. અને ખાધા પર અરૂચિથી થોકાવું માલૂમ પડે છે, કે શરીરમાં ભેદએ તે કરતાં વધારે પોષક દ્રવ્યો થઈ ગયાં છે; અને બીજાની જરૂર નથી. ઠકડીને ભૂખ લાગ્યાથી જે ખવાય છે, તે સહેલાઈથી પચાવી શકાય છે; અને શરીરને વધારે બળ મળે છે. પણ ભૂખ વિના ખાવામાં આવે તો પાચનક્રિયાના અવયવો પર જરૂર કરતાં વધારે બોલે આવે છે, ને પરિણામે શારીરિક બળનો નાશ થાય છે. સારી ભૂખે ખાવાથી લોજન ઘણું સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, ને શરીરનું સરસ પોષણ થાય છે. પણ માત્ર રોજની ક્રિયા સમજી ખાધેલો ખોરાક સ્વાદિષ્ટ પણ લાગતો નથી, કે શરીરને ફાયદો પણ કરતો નથી. ઊલટું તેથી શરીરને નુકસાન પહોંચી જતન-તના રોગ પેદા થાય છે. બીજી ખાસ બાબત એ છે, કે ખાતાં થોડી ભૂખ બાકી રહે, કે તરતજ ઊઠી જવું. ઠાંસી ઠાંસીને ખાવાથી શરીરની સત્યાનાશીનાં મૂળ નખાય છે. લોજનમાં કોઈ પદાર્થ ઘણો ઉમદા કે સ્વાદિષ્ટ લાગે તો પણ તે વધારે પડતો આવો નહિ. એ માટે એક વિદ્વાન કહે છે, કે “સ્વકલ્યાણને માટે ઇચ્છા અને સ્વાદશક્તિને કાબૂમાં રાખો, એવી લાલસાઓમાં નહિ ફસાતાં તમારું નૈતિક બળ

ખૂબ છે એવું સાબીત કરો.” ઘણાં લોકો સ્વર્ગ કે મોક્ષ મેળવવાની આશાએ મોટાં મોટાં વ્રત અને ઇન્દ્રિયદમન કરે છે, તો પછી આ દુનિઆના સુખરૂપી જીવતું જાગતું સ્વર્ગ મેળવવાની ઇચ્છાએ પણ ખાઉધરાપણું તજી દેવું જોઈએ. તેનો સરસ ઉપાય એ છે, કે સાદું અને લૂખું ભોજન કરવું. રાજઆતમાં સાદું અને લૂખું ભોજન ગમશે નહિ; પણ થોડા દિવસ તેનો મહત્તમતાથી અમલ કરવાથી એના શુભો જણાશે ને પછી આસ્તે આસ્તે આકર્ષક વસ્તુઓ પરથી મન ઊતરી જશે. ક્ષણ ખાવાથી ને રૂઝ પીવાથી માણસને અપચો થતો નથી. તેમજ ખાટા ઓઠકાર પણ આવતા નથી. એવા દોષો પૂરી, પકવાન, મીઠાઈ વગેરેથી ઉત્પન્ન થાય છે ખાનપાન સંબંધી પ્રકૃતિની આજ્ઞાઓનું હરહંમેશ પાલન કરવું જોઈએ. ખૂબ કઠકડીને ભૂખ લાગે ત્યારે ખૂબ ચાવીને ભોજન કરવું, એટલે કેઈ પણ શારીરિક વ્યથા નડશે નહિ.



૩૪: પાણી અને હવા

હવમાત્રને પોતાના હવનકાળ માટે જે જે પદાર્થ વધારે જરૂર છે, તે બધા પદાર્થ કુદરત પૂરતા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન કરે છે. દરેક હવને વધારે પ્રમાણમાં ને સૌથી વધારે જરૂર હવાની છે. આ દુનિયામાં દરેકને વિના પ્રયાસે જોઈએ તેટલી હવા મળી રહે છે; એટલુંજ નહિ, પણ કુદરતે તો એવી યોજના કરી રાખી છે, કે તે નાના કે મોટા દરેક સ્થળે આપોઆપ પહોંચી જાય છે. દુનિયામાં પુષ્કળ ઉપયોગિતા અને જરૂરિયાતવાળી બીજી વસ્તુ પાણી છે. જગતમાં જાતજાતના અને જુદી જુદી પ્રકૃતિના અસંખ્ય જીવો છે પણ તે દરેકે દરેકને પાણી અને હવા વિના ચાલતુંજ નથી.

જે હવા અને પાણીની સૃષ્ટિમાં આટલી બધી જરૂર છે, તે બે ઉપયોગી દ્રવ્યોમાં અનંત ગુણો પણ સ્વાભાવિક રીતે હોય. આપણે માનીએ છીએ કે પાણી અને હવામાં પરમેશ્વરનો વાસ છે અને અહીં જોતાં એ

ખાને પદાર્થોમાં સૌથી વધારે સંજ્ઞવનશક્તિ સમાયેલી છે. જેઠ કે આપાઠ માસના પ્રખર તાપમાં જે પાંચ માઈલ ચાલ્યાથી કે ઘણું પરિશ્રમ કર્યા પછી જેટલી શાંતિ એક જામ ઠંડા પાણી ને દશપંદર નિરાંતના શ્વાસોશ્વાસથી મળે છે તેટલી શાંતિ, તેટલો સંતોષ અને તેટલું સુખ દુનિયાના બીજા કોઈ પણ પદાર્થથી નથી મળતાં. તે વેળા સૌથી વધારે સુખ અને સંતોષ મળતાં હોય તો તે હવા અને પાણીથીજ. કપડાં ઉતારી શરીર પર પવનની ઠંડી લહેરો પ્રસરવા દેશો તો બધાં કબૂત નાશ પામી મન પ્રકુલિત બનશે. ઠંડા જળથી સ્નાન કરશો તો તમારા શરીરનો બધો થાક ભિતરી જશે અને શરીર હલકું ફૂલ જેવું લાગશે. એ પરથી કબૂલ કરવું ઘટે, કે આવા સરળ, સુંદર પદાર્થોના સેવનથી મળતા લાભ છોડી દઈ બીજા દોષિત, હાનિકારક અને નિંદાપાત્ર ઉપાયો ચોજવા એ મૂર્ખતાજ છે.

પરંતુ ઠંડી હવા અને ઠંડા પાણીને મોટો હાઉ સમજતા લોકોની પણ ખોટ નથી. ખુલ્લી હવામાં રહેવાના અને ખુલ્લા પાણીમાં સ્નાન કરવાના લાભોનું તો વર્ણન પણ ન થઈ શકે. પશ્ચિમના પાંડિતોએ એની ઉપયોગિતા માન્ય રાખી છે; તે એટલે સુધી, કે અંતમાં તેઓએ જળ-ચિકિત્સા અને વાયુ-ચિકિત્સાને સુનિશ્ચિત અને પદ્ધતિસરનું વૈજ્ઞાનિક રૂપ આપ્યું છે. દુનિયાની પ્રાચીન પ્રજાઓએ પણ જળ અને વાયુના લાભ સમજી પોતાની જરૂરત મુજબ તેની ઉપયોગિતા સિદ્ધ કરી છે.

પ્રાતઃકાળમાં હવા સૌથી વધારે શુદ્ધ સ્થિતિમાં હોય ત્યારે ઊઠી, નદીમાં નાહી, ખુલ્લી હવામાં બેસીને ઇશ્વરની આરાધના કરવી એ પ્રાચીન આર્યો સૌથી મુખ્ય કર્તવ્ય માનતા. અત્યારે પણ ઘણી ખરી આર્યજાતીય પ્રજા તે કર્તવ્યનું પાલન કરે છે. અસલ મિસર અને શ્રીસ દેશના લોકો પણ આ કુદરતી અને આરોગ્યદાયક પ્રથા સારી પેઠે સમજતા હતા. તે વેળા ત્યાંના દરેક નગરમાં મોટાં સ્નાનગૃહ હતાં, અને તેના ખર્ચ પેટે શ્રીમાનો પાસેથી કર લેવાતો. દક્ષિણ યુરોપમાં આવા હમામખાનાં ઇ. સ. ૫૦૦ કે ૬૦૦ વર્ષ પૂર્વે બનેલાં હતાં. પ્રાચીન રોમનોએ પોતાના ઉન્નતિકાળમાં એ માટે સારી વ્યવસ્થા કરી હતી. અત્યાર સુધી સૃષ્ટિમાં ખુલ્લાં પાણીમાં તરવાની અને ખુલ્લી હવામાં ફરવાની કસરત કરતાં બીજા કોઈ પણ કસરત સર્વોત્તમ સાબીત થઈ નથી. આ બંનેની શ્રેષ્ઠતાનું કારણ પાણી અને હવાની શ્રેષ્ઠતાજ છે. આપણાં શરીર ટકાવવામાં એ કોઈ પણ રીતે બાધકતા નથી.

સૃષ્ટિની સર્વ ગંદકીનો નાશ પાણી અને હવાથીજ થાય છે. ગંદકીનાશક પદાર્થોમાં તડકાનો નંબર ત્રીજો આવે છે. ગંદાં સ્થળ અને કપડાં ધોવા વગેરે માટે પાણી વિના ચાલે નહિ; બદકે શરીરની અંદરની ગંદકી પણ પાણી વડેજ સાફ થાય છે. પાણી ખીવાથી દરેક જાતની બેચેની અને ગભરાટ દૂર થઈ જાય છે. શરીરના કોઈ કપાયલા ભાગ પર પાણીની ધાર રેડવાથી કે ભીનું,

કપડું લપેટવાથી ઝટ આરામ મળે - છે, તેમજ ફાદલા ગૂમડાં વગેરે પર પણ લીનું કપડું બાંધવાથી ફાયદો થાય છે. પશ્ચિમના જળચિકિત્સકો તો બધા રોગોનું નિવારણ પાણીના અનેક પ્રયોગો વડેજ કરે છે. આવા ઉપયોગી પદાર્થથી કદી ને કોઈ પણ દશામાં ખીવાનું કાંઈ કારણ નથી. નીરોગી રહેવા ઇચ્છનાર દરેક વ્યક્તિએ, દરરોજ, અને તો જો વાર નહિ તો ઓછામાં ઓછું એક વાર તો પાણી વડે સ્નાન કરવું જોઈએ; અને પુષ્કળ સ્વચ્છ, પાણી ખીવામાં વાપરવું. સ્નાનથી શરીરનાં બધાં છિદ્રો ખુલાં થઈ સાફ થાય છે અને તે વાટે શરીરનો ઘણો ખરો કચરો નીકળી જાય છે. પાણી ખીવાથી એવાજ લાભ થાય છે. બલકે તેથીય વધારે ફાયદો મળે છે. કારણ કે પેટમાં ગયેલું પાણી પેટ અને પેટના વિકારને બહાર કાઢી નાખે છે.



૩૫: હવા અને રોગ

સ્વચ્છ, ઠંડા અને પુષ્કળ પાણીના અભાવે ઠંડા, સ્વચ્છ અને પુષ્કળ વાયુ કે હવાથી કામ સરે છે. ઘણા દેશોમાં વરસનો ઘણોક ભાગ ઠંડા પવન વધારે વાય છે. ઘણા ગરમ દેશોમાં પણ નિદાન સાંજે અને સવારે ઠંડા પવન વાય છે. ઠંડી હવામાં જિંડા શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંના બધા વિકારો નાશ પામે છે. સૌ જાણે છે, કે અલ્પ અને ગંદી હવાથી માણસને અનેક પ્રકારના રોગો થાય છે; અને તેમાં ક્ષયરોગ અગ્રસ્થાન લે છે. સ્વચ્છ અને ઠંડા વાયુના સેવનથી દમ અને ફેફસાંના બધા રોગો સહેલાઈથી મટે છે. આજકાલ દરદીઓ અને ચિકિત્સકો—વૈદ ડાક્ટરોનું પ્રમાણ એટલું બધું વધ્યું છે, કે તેઓમાં મતભેદ પણ અપાર હોય છે. રોગોનાં ખરાં કારણ ખરાબર જાણી શકાતાં નથી. સંજેખમનું ઉદાહરણ લઈએ. કેટલાક માને છે, કે કોઈ પણ પ્રકારની ઠંડીથી જ સંજેખમ થાય છે. દર વર્ષે દરેકને એકાદ

જે વાર ઓછો વધતો સળેખમ થાય છે. કેટલાકને દર મહિને સળેખમ થાય છે. પરંતુ એજ સળેખમ ગંભીર સ્વરૂપ લે તો કેટલાયે દિવસો સુધી કડવી દવાઓ પીતાં નાકે દમ આવે છે. શિયાળા અને ચોમાસામાં બહારની ઠંડી હવા ન લાગે તે માટે લોકો ઘરનાં બધાં બારી બારણાં બંધ કરીને અંદર ગોંધાઈ રહે છે. તેમાંના કોઈને સળેખમ થાય અને તેનું કારણ પૂછે તો તે કહેશે કે “ભાઈ, રાતે ગરમી ઘણી લાગવાથી જીવ અકળાવા માંડ્યો એટલે જરા બારી ખોલી. ઠંડી હવા લાગી ગઈ ને આ સળેખમ થયો.” પશ્ચિમના વિદ્વાનોએ તો સળેખમ પણ જંતુઓને કારણે થાય છે એમ માની તે જંતુઓનો નાશ કરવા અનેક જાતની દવાઓ આપવાનું ચ શરૂ કર્યું છે. કોઈ સમજી માણસ જરા વિચાર કરશે તો તેને તુરત માલૂમ પડશે, કે ઠંડી હવાને હાઉં માની બીધા કરનારાઓને જ શરદી સળેખમ વધારે લાગુ પડે છે. સળેખમનાં જંતુઓ ગરમ મેદાનો અને ખુલ્લા પ્રદેશોમાં જ વસે છે, અને વધે છે. ઠંડા બરફના પ્રદેશોમાં રહેવાનું તેમનું ગતિ નથી. ઉત્તર ધ્રુવ પ્રદેશમાં જઈ આવેલા લોકો કહે છે, કે ત્યાં સળેખમ જેવા રોગનું નામ જ નથી. બારે માસ ઠંડી હવામાં અથવા બરફના પ્રદેશોમાં વસતા લોકોને ફેફસાંની કોઈ પણ બીમારી લાગુ પડતી નથી. આ બધા રોગ તો ઠંડી હવાથી બીને નાસતા ફરતા સૂદી અને ગરમ હવામાં રહેનારા લોકોને જ લાગુ પડે છે.

મચ્છરોથી બચવા ગરમીના દિવસોમાં ઘેરઘેર મચ્છરદાનીઓ વપરાય છે. આપણા દેશોમાં તો મચ્છરના ડંખથી બચવા સાફ મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ થાય છે; પણ પાશ્ચાત્ય દેશોમાં તો મચ્છરના ડંખથી જે ભયંકર રોગો પેદા થાય છે, તેથી બચવા સાફ મચ્છરદાનીઓનો ઉપયોગ કરે છે. મચ્છરો વિષે એક રમુજી વાત છે. એકવાર મચ્છરોએ જઈને ભગવાનને ફરિયાદ કરી કે, મહારાજ, આ હુવા અમને ઘણી પજવે છે ને ક્યાં ચે રહેવા દેતી નથી; માટે અમને ઇનસાફ આપો. ભગવાને પવનને બોલાવ્યો. સપાટાબંધ પવન તો આવ્યો. પણ આવતાંજ મચ્છર ત્યાંથી ભાગી ગયા. (ઘસડાઈ ગયા.) પછી પવન બિચારો ત્યાં રહીને શું કરે ? તે પોતાને રસ્તે પડ્યો. એટલે પાછા રોતા કકળતા મચ્છરો ભગવાન પાસે ફરિયાદ કરવા આવ્યા. ભગવાને કહ્યું, કે વાદી અને પ્રતિવાદી બંને હાજર હોય ત્યારે જ ફેંસલો થાય; પણ પવન આવ્યો ત્યારે તો તમને નાસી ગયા. માટે બિલટી તમને જ સજા થવી જોઈએ.

મચ્છરોથી ફેલાતા રોગોનું નિવારણ કરનાર ચિકિત્સકો અને મચ્છરના ડંખથી બચવા માગતા માણસોએ સમજી લેવું જોઈએ, કે મચ્છરો ફર કરવાનો સૌથી સારો અને સહેલો ઉપાય ઠંડો પવન છે. મકાનો એવાં બંધાવવાં જોઈએ, કે તેમાં દરેક બાબુથી ખૂબ પવન અંદર આવી શકે. પછી મચ્છરોની મગફૂર નથી, કે તમને કરડીને હેરાન કરે !

ખારે મહિના શરદી ને ખાંસી વગેરે રોગોથી પીડાતા માણસો ઘણો વખત ખુલ્લી ઠંડી હવામાં ગાજવાની ટેવ પાડે તો સહેલાઈથી તેમને કાયદો મળે. આખી સૃષ્ટિની ખાંધી પૌષ્ટિક દવાઓ બ્યર્થ નાચ છે. તેવે પ્રસંગે ઠંડી હવાજ રોગિષ્ટ ફેફસાંને ચમત્કારિક રીતે પુષ્ટિ આપી મજબૂત બનાવે છે. જરા પણ ફેફસાંની કે ગળાની તકલીફ માલૂમ પડે તો તુરત ખૂબ ઠંડી હવા શ્વાસમાં લેવી; એટલે તમામ તકલીફ દૂર થશે. એક સિદ્ધાંત એવો છે, કે જ્યાં કોઈ પણ કુદરતી તત્ત્વની જરૂર હોય, ત્યાં દવાઓ કશી પણ અસર કરી શકતી નથી. જ્યારે ઘણા સખત તાવથી કે બળતરાથી ચામડી પુષ્કળ તપી જાય છે, ત્યારે તેને મલમ કે તેલની જરૂર નથી હોતી, પણ ઠંડી હવાની જરૂર હોય છે. તેની પીડા બીજા કશાથી દૂર નહિ થાય. તેજ પ્રમાણે જે રોગો શુદ્ધ, સ્વચ્છ અને ભરપૂર હવાના અભાવે થાય છે, તે ગોળીઓ, પડીકીઓ કે દવાની શીશીઓથી દૂર નહિજ થઈ શકે. તેમની જરૂરિયાત માત્ર સ્વચ્છ હવામાં વધારે રહેવાથી જ પૂરાય છે.

પાચનક્રિયાના રોગો દૂર કરવામાં સ્વચ્છ હવા રામબાણ ઈલાજ છે. વિષુવવૃત્તથી ઘણું દૂર રહેતા હોય તેમની પાચનશક્તિ વધારે તેજ હોય છે. છ હિંદીઓ ન પચાવી શકે તેટલો ખોરાક ઉત્તર ધ્રુવમાં વસતો એકજ એસદીમો સારી પેઠે પચાવી શકે છે. સદા ખુલ્લી હવામાં રહેનારાઓની શારીરિક સ્થિતિ અને પાચનશક્તિ કોઈ

પણ જાતના પરિશ્રમ કે વ્યાયામ વિના સુધરે છે, ખુદ્દી હવામાં લાંબા ઊંડા દમ લેવાથી લોહી વધારે શુદ્ધ બને છે અને તેની ગતિ વધે છે. તેથી તેની ઉત્તમ અસર આખા શરીર પર થાય છે. જાતજાતની દવાઓથી કાંઈ પણ ફાયદો થતો નથી, ત્યારે ડાક્ટરો દરદીને કોઈ પહોંચ પર કે દરિયાકાંઠે રહેવા જવાની સલાહ આપે છે. જેમને અપચાની ફરિયાદ હોય, તેઓને ગરમીમાં રાતે ખુદ્દી હવામાં સૂવાથી અને શિયાળામાં બારીઓ ખુલ્લી રાખીને સૂવાથી ફાયદો થાય છે અને રોગ નાબૂદ થઈ જાય છે. ધી, માખણ વગેરે પદાર્થો, જેમાં નાઇટ્રોજનનો અભાવ હોય છે, તે ઠંડીમાં અને પુષ્કળ પવનમાં રહેવાથી સારી પેઠે પચાવી શકાય છે.

સ્વચ્છ હવા અને ઠંડીમાં, અનિદ્રા નાબૂદ કરવાની અજબ શક્તિ છે. ઘણાક ઠંડા પ્રદેશોમાં શિયાળો આવતાં અનેક જાતનાં જાનવરો કોઈ એકાંત સ્થળે જતાં રહે છે, અને વસંત ઋતુ આવતા સુધી કોઈ પણ પ્રકારનો આહાર ક્યાં વિના મહિનાઓ સુધી ઊંઘમાં પડી રહે છે. આપણને પણ શિયાળામાં વધારે સારી ગાઢ નિદ્રા આવે છે, તેનું કારણ એજ છે, કે શિયાળામાં હવા વધારે, તેમજ ઠંડી હોય છે. ડા. ફ્રેંકલીન ઠંડી હવાને ઊંઘ લાવવાની સૌથી સારી દવા લેખે છે. તેઓ કહે છે, કે “ગરમીમાં હું ઊંઘવાને માટે અનેક પ્રયત્ન કરીને થાકું છું, ત્યારે મારા પલંગ સામેની બારી ખોલી નાખી પંદરેક મિનિટ સુધી ખુદ્દી હવામાં નવસો બેસી રહું છું. ઊંઘ ન

આવવાનું કારણ ગમે તે રીતે દૂર થઈ જાય છે અને પછી બીછાનામાં પડતાંજ મને જે કે ત્રણ કલાક ઘણી સારી ઘસઘસાટ ઊંઘ આવે છે.”

ઊંઘ લાવવા માટે સ્વચ્છ હવાના સેવનની સાથે થોડીક હલકી કસરતો કરી શકાય તો વધારે લાભ થાય. સૂતી વખતે લોહીનું ખરાબર પ્રમાણમાં અભિસરણ થયેલું ન હોય તો વારે ઘડીએ ઊંઘ ઊડી જાય છે. તેથી સાંજે થોડી કસરત કરવામાં આવે, કે બેચાર માઈલ ચાલવામાં આવે તો અશુદ્ધ લોહીની તકલીફ રહે નહિ અને માણસ આનંદથી આખી રાત ખૂબ ગાઠ નિદ્રા ભોગવી શકે.



૩૭: વાયુ-સેવન

આપણે આગળ જોઈ ગયા, કે શરીરનું આરોગ્ય જાળવી સદા નીરોગી રહેવા માટે એકલા અપવાસ જ નહિ, પણ શુદ્ધ વાયુના સેવન અને વ્યાયામની પણ ખાસ જરૂર છે. સ્વચ્છ હવાથી એટલા બધા લાભ મળે છે, કે બધાનું અહીં વર્ણન કરવું પણ અશક્ય છે. ચાર દીવાલોમાં ગોંધાઈ રહીને રમતાં બાળકો કરતાં શેરીઓમાં અને મેદાનમાં રમનારાં બાળકો સારાં રહે છે અને વળી તેમના કરતાં પણ રાત દિવસ ખુલ્લી હવામાં રહેનાર ગામડાનાં બાળકો વધારે નીરોગી અને સશક્ત હોય છે. પાળેલાં જાનવર કરતાં ખુલ્લી હવામાં રહેતાં જંગલી જાનવર વધારે સ્ફુર્તિવાળાં અને બળવાન હોય છે. કેટલાક ધર્મોમાં ખુલ્લે પગે, પગ-પાળા ચાલીને તીર્થયાત્રા કરવા જવાનું ફરમાન હોય છે. તે શારીરિક આરોગ્યના લાભદાયક સિદ્ધાંત પર રચાયતું છે. આજના લોકો ભલે તે પર હસે, પણ તેમ-

ને એ કોઈક રૂપે ખુદ્દા મેદાનમાં ફરવાની જરૂર હોય છે, ને તેમ ન કરે તો તેનું ફળ લોગવવું પડે છે.

હવા ખાવા માટે પ્રભાતનો સમય સૌથી વધારે સરસ છે. કેમ કે તે વખતે હવા સૌથી વધારે શુદ્ધ, સ્વચ્છ, શીતળ અને મંદ હોય છે. એ વખતે માણસ દરરોજ ખુદ્દા ખેતરો કે મેદાનોમાં ચારેક માઈલ ચાલે તો તેને કોઈ હવાખાને જવાની જરૂર નહિ પડે. ખુદ્દી હવાથી શરીરને ફાયદો થવા ઉપરાંત આખી રાતની ઠંડી પડેલી માટી પગે લાગવાથી શરીરને અતિશય લાભ થાય છે. ઠંડા મુલકમાં રહેનારાઓને એ લાભ અનાયાસે મળે છે, પણ ગરમ દેશના રહીશો પણ સવારના પહોરમાં ખુદ્દાં મેદાનો કે જંગલોમાં ફરીને ઠંડા મુલકમાં રહેવા જેટલોજ લાભ મેળવી શકે. શ્વાસોશ્વાસથી જે હવા બગડે છે, તે શુદ્ધ હવા કરતાં વધારે ભારે હોય છે. એટલે તે ઉપર ન ચડતાં નીચેજ રહે છે. શેરીઓ, કોઠારો, ભરછક વસ્તીવાળાં સ્થળો વગેરે બંધ અને નીચાં સ્થળોમાં તે વધારે હોય છે. તેથી હવા ખાવા સાફ માણસે વસ્તીની બહાર દૂર અને તેમ ન બને તો કોઈ ઊંચે સ્થળે જવું જોઈએ. પહાડો પર ખૂબ ઊંચે જવું પણ ઠીક નથી; કારણ, કે ઘણેજ ઊંચે હવા બહુ હલકી અને કમતી હોય છે. તેથી તે શ્વાસમાં લેવા લાયક નથી હોતી. ઉપરાંત તે શરીર અને ફેફસાંને પણ હાનિકર્તા થઈ પડે છે. માટે તેવાં સ્થળોથી નીચે રહેવું સાફ. બની શકે તો સૂવા કે રહેવાને માટે શહેરથી બહાર, જ્યાં દોષિત

હવા ન પહોંચે ને ઠંડક રહેતી હોય એવા, મેદાન કે ખુદ્દી હવામાં વ્યવસ્થા રાખવી. જરૂરજોગી ઝુંપડી બનાવી રહેવાય તો ઘણું સરસ. ત્યાં જઈ માણસ ગમે ત્યારે શીતળ અને સ્વચ્છ હવા પેટપૂર લઈ શકે છે. ઠંડી હવા ન મળી શકે ત્યારે કોઈ નાના ઝરણામાં કે નદીના ઠંડા જળમાં સ્નાન કરવું.

મેદાનો અને જંગલોમાં પણ માણસના મનને આનંદ આપવા ઉપરાંત ખૂબ કસરત મળે એવાં કામની ખોટ નથી. ત્યાં હરતાં ફરતાં, ફળમેવો ખાતાં ઝાડો પર ચડવું, મધપૂડામાંથી મધ એકકું કરવું વગેરે અનેક કામ મળે છે. ઝાડ પર ચડવાથી શરીરના દરેક અંગને ખૂબ કસરત મળે છે ને તેમાં પુષ્કળ સ્ફુર્તિ આવે છે. હમના રોગવાળાને માટે એ કસરત બહુ સારી છે. ખુદ્દી હવામાં અનેક માનસિક, શારીરિક અને આર્થિક લાભ મળે છે. માણસ કુદરતની લીલા નીરખી શકે છે. તે વિષયમાં પોતાનું જ્ઞાન વધારી શકે છે. રોગથી મુક્તિ મેળવે છે. અનેક ભાતના દુર્ગુણોથી બચી જાય છે, અને પોતાના મન તથા આત્માને શુદ્ધ ને સંસ્કારી બનાવી શકે છે. માણસ સદા એવું જીવન ન વીતાવી શકે તો પણ નિદાન દર અઠવાડિએ એક વાર, મહિનામાં ચાર પાંચ વાર, કે છેવટે વર્ષમાં એક મહિનો તો તેણે એવી સ્થિતિમાં રહેવું જ જોઈએ. એથી તે અત્યંત સુખ માણી શકશે.

શહેરમાં રહેતાં બાળકોને શરૂઆતથીજ 'એવું'

સુંદર જીવન વ્યતીત કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. જીવનમાં આમ કુદરતની લીલા નીરખવા અને અનુભવવા ભાગ્યશાળી થયેલું બાળક શહેરોમાં રહેનાર બાળક કરતાં વિશેષ તન્દુરસ્ત, મજબૂત, બુદ્ધિમાન અને ધર્મિષ્ઠ બનશે. આગગાડીમાં મુસાફરી કરવામાં કે વિમાનમાં ઊડવાની મોજ માણવામાં ભારે ખર્ચ કરવો, તેના કરતાં આમ આબુખાબુની જે કુદરતી શોભામાં વિચરવું વધારે લાલદાયક છે. આપણા પૈકી ઘણાં ખરાં માણસો સદા પોતાના વેપાર રોજગારમાં રમ્યા પડ્યા રહી રોગોને નોતરે છે. તેઓ સુખી બનવાને વધારે પ્રયત્નો કરે છે તેટલાજ વધારે દુઃખી બને છે. એવા લોકોએ સારી પેઠે યાદ રાખવું જોઈએ કે, આપણને સુખી કરનાર કુદરત જેવો સારો કશોજ ઉપાય નથી. ગામડામાં રહેનારાઓ ધંધાને કારણે શહેરમાં રહે છે, પણ કોઈ કોઈ વાર રજામાં પોતાને ગામ આવીને વસે છે ખરાં. શહેરોમાં પડેલી કેટલીક ટેવોને લીધે તેઓ ગ્રામ્યજીવનનો ખરો લાભ મેળવી શકતા નથી, છતાં થોડા પ્રયત્ને ભલભલી પૌષ્ટિક દવાઓ કરતાં પણ તેઓને વધારે ફાયદો થાય છે. કુદરતી શોભાનું અવલોકન કરવાના અને સ્વચ્છ હવાના ઘણા ઘણા લાભ છે; ખટકે એક વિદ્વાન તો એટલે સુધી કહે છે, કે તેનાથી વેગળા રહેવામાં ભારે પાપ છે.

કેટલાક અભાગી અણુસમજી લોકો સ્વચ્છ, શીતળ વાયુથી એટલા બધા ખીએ છે, કે તેનાથી બચવા ઘરનાં

ખારી ખારણું બંધ કરી દે છે. રાત્રે શહેરનાં ઘણાં ખરાં મકાનોનાં ખારી ખારણું બંધ માલૂમ પડે છે; ને અંદર રહેનારાઓને ભારે કષ્ટ વેઠવું પડે છે. ણિમાર માણસ કોટડીનાં ખારણું બંધ રાખી અંદર મોઢે માથે ઓઢીને સૂએ છે; આખી રાત એવી ગોંધાયત્રી ગંદી હવાનો શ્વાસ લે છે. હિંદ જેવા ગરમ દેશોમાં પણ વર્ષના સાતેક મહિના લોકો આવી સ્થિતિમાં રહે છે. કેટલાક તો ગરમીમાં પણ ઠંડી ખુલ્લી હવાથી બચવા મચ્છરદાનીઓમાં લપાઈને સૂએ છે; જાણે કે ખુલ્લી હવામાં સૂવાનું તેમના બાથમાં લખાયું જ ન હોય. આમ કરવું આરોગ્યની દૃષ્ટિએ હાનિકર છે.

અમેરિકા અને યુરોપના દેશોમાં રાત્રે મકાનોનાં ખારી ખારણું બંધ કરીને સૂવાની પ્રથા વધારે પ્રચલિત છે. કિમિયાના યુદ્ધમાં ઇયાની દેવી મિસ નાઇટિંગેલે દવાખાનામાં ધવાયલા સિપાઈઓ બંધખારણે સૂતેલા દીઠા ત્યારે તેને હુઝમ થયું અને હસવું પણ આવ્યું. એક વાર તેણે કેટલાક દરદીઓને પૂછ્યું, કે તમે ખુલ્લી હવાથી આટલા બધા કેમ ડરો છો? તમે લોકો એમ સમજો છો, કે થોડાક વખત સૂર્યના પ્રકાશ વિના હવા અસ્વચ્છ અને ઝેરી બની જતી હશે? સૂર્યાસ્ત પછી દિવસની પ્રકાશભરી સ્વચ્છ હવા તો તમને નથી જ મળી શકતી. તે વેળા ગમે તો રાતની સ્વચ્છ, પ્રાણદાયક અને આરોગ્યકર

લોકો પવનના અપાટાર્થી જેટલા ખીંચે છે તેટલા હવાથી ખીંતા નથી. તેઓ એટલું નથી સમજી શકતા, કે પવનના એ અપાટાઓ તો શરીર અને ફેફસાંની શક્તિ વધારવામાં સૌથી મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. સૂર્યાસ્ત પછી વાતાવરણ ઠંડું બને છે, ત્યારે ઠંડકને લીધે હવામાં સંચાર-શક્તિ વધે છે અને તે વધારે શુદ્ધ બને છે. હરદ્વાર પાસે ગંગામાં અને બંગાળ પાસેની ગંગામાં જેટલો ફેર છે તેટલોજ ફેર ખુલ્લી હવામાં અને ધરતીની અંદર રોકાયેલી ગંદી હવામાં પણ છે. ઠંડકથી હવાના શુષ્કતા એટલો બધો વધારો થાય છે, કે શિયાળામાં ખીંચી નક્કુ કરતાં મરણ અને રોગોની સંખ્યામાં ખાસ ઘટાડો થાય છે. લોકો રાતની એવી ઠંડી હવાથી ખીંચે છે, પણ તેથી તો બિલકુલ તેમનું આરોગ્ય વધારે બગડે છે. દરેક માણસે બનતાં સુધી પોતાના ઘરનાં બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખવાં જોઈએ. કોઈ કહેશે, કે રાતની ઠંડી હવા અમારાથી ખમી શકાતી નથી! પણ તેનું કારણ એ જ છે, કે તેવી ટેવ પડેલી હોતી નથી. જે નદીને માર્ગ જાણી જોઈને બદલવામાં આવ્યો હોય તેને પછી અસલ માર્ગે લઈ જવામાં જેમ ખાસ શ્રમ લેવો પડતો નથી, તેમ જાણી જોઈને બદલેલી આદતોને કુદરતી સ્વરૂપમાં લાવતાં કાંઈ ખાસ તકલીફ પડતી વથી. એકજ મહિના સુધી ખુલ્લે બારીબારણે સૂવા બેસવાની ટેવ પાડ્યા પછી બાંધ બારણે સૂવાનું પણ ઘણું મુશ્કેલ લાગશે. શિયાળામાં ઠંડા પવનના સખત અપાટાઓથી

બચવા જો, ત્રણ કે પછી ગમે તો ચાર કામળા ઓઢવા સારા; પણ બંધ બારીબારણે, ગોંધાયત્રી, ગંદી હવામાં સૂવું જરાયે સારું નથી. બારીબારણું બંધ કરવાનો ઉદ્દેશ શરદીથી બચવાનો હોય તો તેમ કરવાને બદલે વધારે કામળાનો ઉપયોગ કરવો. હા, ગંદી કે એરી' હવાને કારણે બારીબારણું બંધ કરતા હો તો તે જુદી વાત છે. આરોગ્ય સુધારવા અને જાળવવા સ્વચ્છ હવાની અવશ્ય જરૂર છે, પછી ભલે તે ગમે તેટલી ઠંડી હોય તોયે હરકત નહિ. ઠંડકઠતી ઠંડીમાં બારીઓ પૂરેપૂરી ખુલ્લી ન રખાય તો અરધી અરધી પણ જરૂર ખુલ્લી રાખવી. કારણ કે ઘણી સખત ઠંડીથી સર્વ જાતના દોષિત જંતુઓનો નાશ થાય છે.

ખુલ્લી હવામાં રહેવાની ટેવ પાડવાથી રોગ લાગુ પડતા નથી. બંધ ગંદી હવામાં તો જરાયે રહેવું નહિ. કેપ્ટન કૂકે જ્યારે દક્ષિણ ધ્રુવની સફરે ગયેલા. ત્યાંના એક ટાપુ આગળ તેમણે આગબોટ લાંગરી. ત્યાંના કેટલાક જંગલી લોક તે પર આવીને તેના બંધ ઓરડાઓમાં રહેવા લાગ્યા. પણ થોડાજ વખતમાં તેમને ઉધરસ લીપડી. કેટલાકને છાતીમાં દુઃખાવો થવા માંડ્યો, ને કેટલાકને તો તાવ પણ ચડ્યો. જન્મથી રાત દહાડો ખુલ્લી હવામાં રહેવાને ટેવાયલા હોવાથી થોડોક સમય પણ બંધિયારથી તેઓ બચી ન શક્યા.

૩૮: વ્યાયામ

હવે આરોગ્ય સંબંધી છેલ્લો સિદ્ધાંત તપાસીને વિષય બંધ કરીએ. આરોગ્ય માટે અપવાસ, જળ, વાયુ સાથે કસરતની પણ ઘણી જરૂર છે. કસરતની ઉપયોગિતા 'સર્વમાન્ય' છે, અને અત્યાર સુધી તેને માટે કશો વાદ-વિવાદ કે વિરોધ જોવા મળ્યો નથી. હજારો વખેથી મનુષ્ય જાતિને કસરતના ફાયદા માલૂમ છે, અને તેની ઉપયોગિતાનું હંમેશાં સમર્થનજ થતું જાય છે. એક પ્રસિદ્ધ ડાક્ટરનો એવો મત છે કે "હું જ્યારે શારીરિક શ્રમ વડે મજાતા લાલનો વિચાર કરું છું, ત્યારે મને એમ લાગે છે, કે દરેક જણ કસરત કરે તો આજકાલના કેટલાક ફેશનિયા રોગોનો આપોઆપ નાશ થઈ જાય. દવાઓથી રોગ દૂર કરવા કરતાં શારીરિક બંધારણ મજબૂત બનાવી નીરોગી રહેવું વધારે ઉત્તમ અને સરલ ગણાય. લીમડા વગેરેનાં કડવાં ફળ અને પાન પીસીને પીવા કરતાં તે ઝાડો પર ચડીને, લોકડાં કાપવાં વધારે

ઉપયોગી અને આરોગ્યદાયક” છે. ઇંગ્લેંડના પ્રસિદ્ધ વડા પ્રધાન મિ. ગ્લેડસ્ટન કહે છે, કે ભુખ વધારવા માટે દવાઓ કરતાં કુહાડી અને દોરડું લઈ જંગલમાં જ લાકડાં કાપવા જવાનું વધારે ઉપયોગી અને શ્રેષ્ઠ છે.

માણસના શરીરને વીજળીથી ચાલતા ‘અને શઠ-વાળા વહાણ સાથે સરખાવી શકાય. જ્યારે પવન ન હોય ત્યારે એ વહાણ વીજળીની મદદથી ચાલશે અને પવન હોય ત્યારે તે પોતાના શઠ વડે પાણી કાપશે; તેજ પ્રમાણે સાધારણ સ્થિતિમાં આપણું શરીર પોતાની અંદર રહેલી શક્તિઓ વડે કામ કર્યું જશે, પણ જ્યારે તેને સ્વચ્છ વાયુ અને વ્યાયામની સહાયતા મળશે ત્યારે તે વધારે સારું કામ કરશે. એટલું જ નહિ, પણ જ્યારે શારીરિક ઈન્જીન ખગડશે, ત્યારે વ્યાયામ રૂપી શઠ તેને રસ્તો કાપવામાં જરૂર મદદરૂપ થશે; અને તેથી તેની ગતિમાં ફેર પડશે નહિ.

કસરત માટે દંડ, ખેઠક, મુગદળ વગેરે શાસ્ત્રીય વ્યાયામની જ ખાસ જરૂર નથી હોતી. કેમકે પણ જાતના શારીરિક શ્રમને કસરત કહેવાય. દોડવાથી કે પહાડો પર ચડવાથી પદ્ધતિસર વ્યાયામ કરતાં પણ વિશેષ ફાયદો થાય છે; અને તેથી ક્લેબ્બ અને ફેક્સાના રોગની ફરિયાદ રહેતી નથી. થોડા વખત માટે બલે અપ્રીલુના સત્વની ગોળીઓથી ઉબગરાની ફરિયાદ દબાવી શકાય, પણ અંતે તેનું પરિણામ ઘાતક નીવડશે. તેને બદલે ખુલ્લાં ખેતરોમાં ખૂબ ફરવાથી કે દોડવાથી ઉબગરાની

ફરિયાદ નાબૂદ થશે; એટલુંજ નહિ, પણ ખીજે કોઈ રોગ શરીરમાં આવી પણ શકશે નહિ. ઘણું ખર્ચ રોગોની ભયંકરતાનું કારણ શારીરિક નબળાઈજ હોય છે; અને એ નબળાઈ નષ્ટ કરવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય વ્યાયામજ છે.

૩૧. હોકફેલ્ડનો મત છે, કે માણસો દિવસે દિવસે રોગી અને દુર્બળ બને છે તેનું મુખ્ય કારણ એ છે, કે માણસ ઘરમાં કે ઓફિસમાં ગોંધાઈ રહે છે અને સંધેલા ખોરાક ખાય છે. માણસે પોતાની શારીરિક સ્થિતિ સુધારવી હોય તો પ્રાચીન કાળમાં રહેતા તેવી રીતે પાછું કુદરતી નિયમોનું પાલન કરવા માંડવું જોઈએ. નારોગી અને બળવાન રહેવા સાડું બને તો શહેર બહાર રહે, નહિ તો ઓછામાં ઓછું ખેતરોમાં ફરેફરે કે ઢોડે અને સદા સાદું ભોજન કરે. ૩૨. મેકફેલ્ડન કહે છે કે માણસનું શારીરિક અથવા નૈતિક બંધારણ ઘરની ચાર દીવાલમાં પૂરાઈ રહેવાના અને હરહંમેશ શારીરિક મહેનત વગરના આધુનિક વિનાશકારક સંસ્કૃતિભર્યા જીવનને કોઈ પણ રીતે બંધબેસતું આવતું નથી. હાર્વિન સાહેબનો સિદ્ધાંત જે ઘણુંખરે અંશે સાચો હોવા ઉપરાંત દુનિયામાં લગભગ સર્વમાન્ય જેવો છે તે માન્ય રાખીએ તો આ બંને વિદ્વાનોના મતને વધારે પુષ્ટિ મળે છે; કારણ કે માણસના મિત્રો વાંદરા, ગોરીલા, ચીંપાનઝી સૌ એક ઝાડથી ખીજે ઝાડ ફૂદે છે, ને સદા જંગલેજંગલ રખડ્યા કરે છે. આ ઉદાહરણ કહેવાની મતલબ એવી નથી, કે માણસ પણ પોતાનાં કળાકૌશલ્ય તજીને તેઓના

જેવો ઘની જાય. કહેવાની મતલબ એટલીજ, કે માણસ નકામો અને સુસ્ત રહેવા માટે સરજાયો નથી. તે તો હંમેશા ચંચળ, ચપળ, સ્ફુર્તિવાળો રહેવાને સરજાયો છે.

માણસ તદ્દન જાનવર જેવી જંગલી દશામાંથી અનેક પરિવર્તન પામીને હાલની સ્થિતિએ આવ્યો છે, એ વાત દુનિયાના ઇતિહાસ અને પ્રગતિના સિદ્ધાંતોથી ખરાબર વાકેફ થયેલા લોકોને સાબીત કરી બતાવવાની જરૂર નથી. તેની સંસ્કૃતિ અને દેશાભિમાનની સાથે અસ્વસ્થતા અને દુર્ગુણો વગેરે પણ સરખા પ્રમાણમાં વધેજ જાય છે; અને સમાજનું પરિવર્તન થઇને તે પ્રાચીન સ્થિતિએ પહોંચે એ વાત કોઈને ગમે પણ નહિ અને તેમ થવું પણ અશક્ય; છતાં, શારીરિક કલ્યાણને માટે તે પોતાની પ્રાચીન જીવનપ્રણાલિનો સર્વાંશે તો ત્યાગ નજ કરે એ જરૂરનું છે. જે માણસોના પૂર્વજો ખાંધ પર ભારે બોલે ઉપાડી એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે પગપાળા જતા તે માણસ આજે થોડુંક ચાલવામાં પણ નાનમ સમજે છે. આજકાલ મકાનો એવાં બંધાય છે, કે વાહન સીડીની લગોલગ આવી શકે એટલે ગાડીમાં બેસવા માટે પણ જરાયે ચાલવાની તકલીફ લેવી ન પડે. આવી નાજીકાઈનું ફળ પણ તુરતજ મળે છે. આમ એશ-આરામમાં રહેનારના શરીરમાં બેચાર જાતના રોગ પેદા થાય છે. વધારે ચાલવાથી વર્ષે દિવસે ચાર જોડી જોડાતું ખર્ચ લાલે વધે, પણ ડાકટરની ફી અને દવા કરતાં તે સરવાળે સસ્તું પડે. ખૂબ ચાલવાના ફાયદા બેજ દિવસમાં માલૂમ

પડે છે. એક દિવસ ઘરમાં બેસી રહેવું; બીજે દિવસે ખૂબ ચાલવું એટલે બળર પડશે, કે પહેલા દિવસનું ભોજન છાતી એજ રહેલું હશે ને રાત્રે નિરાંતે જાંઘ પણ નહિ આવી હોય; જ્યારે બીજે દિવસે ખાધેલું સહેલાઈથી પચી જશે અને રાત્રે ખૂબ ગાઢ નિદ્રા આવશે.

માણસનું શારીરિક બંધારણ એવું અદ્ભુત છે, કે એના જે અંગથી કામ ન લેવામાં આવે તે અંગ ધીમે ધીમે દુર્બળ બને અને છેવટે તેનો નાશ થઈ જશે. હાથપગ પાસે કામ કરાવાય નહિ તો તે સૂકાઈ જશે. ઘણા પોચા અને નાનુક ધોરાકથી દાંત સડીને પડી જાય છે. હંમેશાં ટોપીઓ, સાકાનો ઉપયોગ કરી વાળની જરૂર ઓછી કરવા. માંડીયું તો વાળ પણ મસ્તક પર ભારરૂપ બની રહેવા કરતાં ખરી જવાનું વધારે પસંદ કરશે. ફેફસાંની પણ એજ દશા સમજવી. આપણે એને ઘટતું અને સતત કામ નહિ સોંપીએ તો ફેફસાં પણ જરૂર રોગી બનશે. ફેફસાંને ઘટતું ઉત્તમ કામ સોંપવાનો સૌથી સરસ ઉપાય બ્યાયામજ છે. જે માણસ હર-હંમેશ કોઈ ને કોઈ પ્રકારની કરસત કરતો હશે, તે કસરત ન કરનારના કરતાં ઘણે અંશે વધારે નીરાળી અને મજબૂત રહેશે. ધારો કે જે બહેનોનાં લગ્ન થયાં. એકતું કોઈ ગામના સાધારણ ખેડૂત ભેડે અને બીજાનું કોઈ શહેરી શ્રીમંતની ભેડે થયું. શરીરને કામ સોંપવાથી થતા ફાયદા તરત સાબીત થશે. ખેડૂતની સ્ત્રીને કૂવેથી પાણી ભરવું, ઘંટીએ દળવું, ગાય ભેંસોની ચાકરી

કરવી, વગેરે અનેક કામો બાંહે કરવાં પડે છે. શહેરી શ્રીમંતની સ્ત્રીની સ્થિતિ જોઈએ. તે તો દિવસનો ઘણો ખર્ચે ભાગ આરામ ખુરસીમાં પડી પડી “શ્રી શક્તિ” “ગાંડીવ” કે “કુમાર”નાં પાનાં ઉથલાવશે, અગર ઘડીભર કંઈક ભરતગૂંચણ કરશે, અને ઘરના નોકરો પર હુકમ ચલાવશે. કેટલાંક વર્ષ પછી પ્રસંગોપાત બંને બહેનો ભેગી મળે ત્યારે તેમની સરખામણી કરતાં માલૂમ પડશે, કે ગામડાની ગોરી તન્દુરસ્ત હશે, તેમજ બે ત્રણ હુબ્તપુબ્ત બાળકોની માતા બની હશે; પણ શહેરની સુંદરી દુબળી, પાતળી, ફિફ્ફી અને મોટે ભાગે પ્રદર રોગથી પીડાતી હશે. અનુભવે સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે, કે કૂવેથી પાણી ખેંચનાર અને ઘંટી પીસનાર સ્ત્રીઓને પ્રદર કે બીજા એવા રોગો થતા નથી. પરંતુ જે સ્ત્રીઓ ભણીગણીને પછી ડાક્ટર, ખેરિસ્ટર, કલાર્ક, વગેરે હોદ્દાઓ ભોગવે છે, તેમને આવી બાતના રોગો બહુ થાય છે. તેથી આંધળાની માફક કોઈ દેશનું અનુકરણ કરતાં પહેલાં ત્યાંની પ્રથાના શુભદોષની ધરાબર તુલના કરવી જોઈએ. ભૂલાવામાં પડી આપણી ઉત્તમ પ્રથાને તિલાંજલિ આપવી ન જોઈએ. નહિ તો પછીથી પસ્તાવાનું થશે.

આજકાલની સંસ્કૃતિ શરીરને આશ્રુ કામ સોંપવામાં નાનમ સમજે છે. સર્વ કામો સહેલાઈથી કરવા માટે યાંત્રિક કળની જરૂર મનાવે છે. હવે ઘણાક શહેરીઓને પોતાના પગને તો ખાસ્સું કામ આપવું પડે છે, પણ

હાથને કામ આપવાની વધુ જરૂર પડતી નથી. માટે દરેક માણસે પોતાના રોજિંદા કામકાજમાં જે અવયવને ઓછું કામ મળતું હોય તેને કસરત દ્વારા પૂરેપૂરું કામ આપવું. ફક્ત મઝા અને આરોગ્યને ખાતર લુહારી કે સુધારી કામ શીખીને નવરાશની વેળાએ ઘરમાં એકાદ બે ઉપયોગની વસ્તુઓ બનાવાય તો તેમાં જરાયે શરમાવા જેવું નથી. જંગલમાં જઈને લાકડાં કાપવામાં પણ કાંઈ શરમ નથી. શરમ કદાચ લાકડાંનો ભારો માથે કે ખભે મૂકીને ઘેર લાવતાં લાગે ખરી. ગોળીઓ ગણવા કરતાં અને દવા પીવા કરતાં હંડ પીલવા, બેઠક કરવી કે મગ-દળ ફેરવવા વધારે સારા છે દવાખાનું બંધાવવામાં ઘણા પૈસા ખર્ચવા કરતાં થોડી રકમમાં અનેક અખાડા ઊભા કરવા અતિ ઉત્તમ છે. રોગનું મૂળજ નષ્ટ થાય અને તેને વધવાની તકજ ન મળે એવા પ્રયત્ન કરવા જોઈએ. મૂળ રહેવા દઈને ઝાડ કાપવું એમાં કશો અર્થ નથી. કારણ, કે તે રહેલા મૂળમાં ફળોગો ફૂટી ફરી નવું ઝાડ ઊગવા માંડશે અને તેનાં બી ચોમેર ખરી પડના બીજાં નવાં ઝાડ ઊગી નીકળશે. શરીર રૂપી ભૂમિ ઉપર રોગ-રૂપી વૃક્ષને ઊગવાજ ન દેવું. તેનો જડમૂળથી નાશજ કરવો. એમાંજ આપણું, આપણી જાતનું, આપણા દેશનું અને આખી સૃષ્ટિનું કલ્યાણ સમાયલું છે.

परिशिष्टे

અપવાસના અનુભવોનું પરિણામ

અમેરિકાના બોસ્ટન શહેરના ફાનવીર ધનકુબેર શ્રી. કાર્નેગીએ “કાર્નેગી ઇન્સ્ટીટ્યુટ: નટ્રીશન લેબોરેટરિઝ” (આરોગ્ય પ્રયોગશાળા) નામે એક સંસ્થા સ્થાપી છે. તેના એક પ્રોફેસર ડા. ફ્રાન્સીસ ગાનો બેનેડિક્ટે બે મહત્વપૂર્ણ ગ્રંથ લખ્યા છે. (A Study of Prolonged Fasting અને The Influence of Inanition on Metabolism) આ બે પુસ્તકોમાં અપવાસ સંબંધી અનુભવોનાં પરિણામ આપ્યાં છે. તેનો સારાંશ તથાસીએ—

અપવાસના પહેલા અઠવાડિયામાં શરીરની ગરમી નોર્મલ (સાધારણ) કે તેની લગભગ રહેતી. કોઈક વાર તે વધતી ને કોઈ વેળા ઘટતી. પરંતુ તે પછી ગરમી ચોક્કસ રૂપે ઘટતી તે અપવાસના અંત સુધી કાયમ રહી, નાડીની ગતિ લગભગ સામાન્ય રહી. કેટલાક કેસોમાં કોઈ વાર વધારે ને કોઈ વાર ઓછી પથ્થુ રહેતી. શ્વાસો-ધ્વાસની ગતિ એક સરખી સ્થિતિ રહી. પરિણામ એ

નીકળ્યું' કે નાહી કરતાં શ્વાસોદ્ધાસની ગતિ અપવાસને વખતે વધારે સ્થિર રહે છે.

સેનેટર મૂલરે ઓ-થોપ અને સેટ્ટી નામના બે દરદીઓનાં લોહીની તપાસ કરી. તેમાં જણાયું, કે લોહીનાં લાલ કણોમાં વધારો થયો હતો. ત્યાર પછીની તપાસનાં પરિણામો ડા. ટોર્જકે એવી મતલબનાં બહાર પાડ્યાં કે (૧) અપવાસ સમયે પ્રથમ લાલ કણ ઓછા થાય છે, પછીથી વધવા માટે છે. (૨) લોહીના સફેદ કણની સંખ્યા ઓછી થાય છે. (૩) એકકેન્દ્રીય કણ (મોનો-કુકિલયર) ઘટે છે. (૪) અનેકકેન્દ્રીય કણોની સંખ્યા વધે છે; (૫) લોહીમાંના ખાર કમી થાય છે.

ત્યાર પછી શક્તિની તપાસ કરવામાં ડાયનોમીટર યાને શક્તિમાપક યંત્રની સહાયતા લીધી. ડા. એનેડિકટે ડા. લેવાનશન ઉપર અને ડા. ટ્યુસિયાનીએ સ્ટ્રી પર એની અજમાયશ કરી. અપવાસને ૨૧ મે દિવસે ઉપલાં યંત્ર વડે સ્ટ્રીની પરીક્ષા કરતા તેની મુઠ્ઠીની શક્તિ પ્રથમ દિવસો કરતાં વધારે માલૂમ પડી, પણ ૨૦ થી ૩૦ મા દિવસ સુધીમાં તે કમતી થવા લાગી. તેના પર ટીકા કરતાં ડા. ટ્યુસિયાની જણે છે, કે શરૂઆતમાં સ્ટ્રીની તાકાત વધવાનું કારણ એ હતું કે તે બાળતમાં તેને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હતો. તે ધારતો હતો, કે અપવાસમાં મારી શક્તિ વધશે. કમજોર ઇચ્છાશક્તિવાળાઓની બાળતમાં શ્રદ્ધાની ખામીને ક્ષીયે ઊલટું પરિણામ આવે છે. પણ એટલી વાત ચોક્કસ છે, કે જેટલી ધારવામાં આવે છે તેટલી બધી શક્તિ

અપવાસ દરમ્યાન ઘટતી નથી. થાક વિષે તપાસ કરતાં જણાયું, કે ૨૬ દિવસે સૂકીને સાધારણ લોકોના જેટલોજ થાક લાગ્યો હતો.

મેરલાટીએ ૫૦ અપવાસ કર્યા. અપવાસકાળમાં તેને ઘણી બેચેની અને મુશ્કેલી જણાઈ અને કાંઈ શરદી જેવું પણ લાગ્યું. જેકસને ૩૧ અપવાસ કર્યા. તેને પણ બેચેની રહી અને ૧૬મે દિવસે સંધિવાની કાંઈક અસર જણાઈ. પરંતુ ઘણાખરા દરદીઓમાં અપવાસ કરતી વખતે કોઈ પણ પ્રકારની સ્પષ્ટ બેચેની દેખાતી ન હતી. બધા આનંદી માલૂમ પડતા હતા.

સ્ટોકહોમની એક સરકારી રસાયન શાળામાં એક માણસ પર અપવાસના પ્રયોગ અજમાવેલા. પહેલા ૬ દિવસોમાં તેની બધી તકલીફ દૂર થઈ ગઈ અને છઠ્ઠે દિવસે તેનામાં સ્ફુર્તિ અને તાકાત જણાયાં. પણ એના જ્ઞાનતંતુઓ પર એવી કંઈક અસર થઈ, કે બીછાના પરથી તે ઊઠતો ત્યારે તેની આંખો આગળ કાળાં ધાખાં જણાવા લાગ્યાં. તેનું કારણ અશક્તિ નહતું એ વાત નક્કી.

ડા. બેનેડિક્ટે આ ઉપરથી એવો નિર્ણય કાઢ્યો, કે અપવાસને કારણે, ખાસ કરીને આરંભમાં કોઈ પણ જાતની નબળાઈ લાગતી નથી; અને જે થોડી ઘણી કમજોરી જણાય છે તે ખાસ અપવાસને લીધેજ હોય છે એવું ધારવાની જરૂર નથી.

ડા. બેનેડિક્ટના કથન પ્રમાણે અપવાસની સૌથી પહેલી અસર આડાની નિયમિતતા ઉપર થાય છે. આંત-

રડાંમાં ઘણો વખત પડી રહેવાથી ઝાડો સખત સૂકો બની બંધાઈ જાય છે; તેથી બેચેની લાગે છે. તે દૂર કરવામાં ઘણી મુશ્કેલી નડે છે. કેટલીક વાર ઘણીજ તકલીફ પડે છે, અને કવચિત્ લોહી પણ નીકળે છે. અપવાસ સમયે મળ દૂર કરવા માટે બેચેનીમાનો (બસ્તીનો) ઉપયોગ સર્વ-સામાન્ય છે. સડીના ૩૦ દિવસના અપવાસ વખતે તેનો ઉપયોગ કરેલો. અપવાસને પહેલે દિવસે ઝાડો નિયમ પ્રમાણે થયો. પછી તો ઝાડો રોકાઈ ગયો અને કુદરતી દસ્ત ધવાનું અશક્ય થઈ પડ્યું.

શરીરની ગરમી ઉપર પણ અપવાસની વિચિત્ર અસર થાય છે. ડા. રેખલગિલ્ટી લખે છે, કે “એક માણસને સાત વરસથી બિલટીનો રોગ હતો ને તેથી તે ઘણો દુખજો પડી ગયો હતો. તેના શરીરની ગરમી ૯૬° રહેતી હતી. મેં તેને ૩૫ અપવાસ કરવાની સલાહ આપી. અપવાસકાળમાં તેની ગરમી ઓછી રહેવા લાગી; પરંતુ છેવટના વખતમાં તે ૯૮.૪ જેટલી રહેતી હતી.

ઉપલા સિદ્ધાંતથી, શરીરની ગરમીનો આધાર ખોરાક પર જ રહે છે એમ કહેવું ખોટું ઠરે છે; એથી તો એમ સાબીત થાય છે, કે શરીર પોતાની ગરમીને માટે ખોરાકની દહનક્રિયા પર આધાર રાખતું નથી.

જીભની સ્થિતિ માણસના આરોગ્યના દર્પણરૂપ મનાય છે. જીભ બરાબર સાફ હોય તો બધું બરાબર સાફ છે એમ માનવામાં આવે છે; તેની ઉપર થર જામ્યો હોય તો તે માણસ થોડી ઘણી પણ બીમારી

લોગવતો હોવો જોઈએ એમ કહી શકાય. પણ અપવાસ દરમ્યાન એ વાત જોટી ઠરે છે. કારણ કે કેટલીક વાર કોઈ માણસની જીભ પર થર હોવા છતાં થર વિનાના માણસ કરતાં તે વધારે સારી તન્દુરસ્તી લોગવતો માણસ પડે છે.

પહેલાં જીભ સાફ રહેતી હોય, તો એ અપવાસના આરંભકાળમાં તેના પર થર બાજે છે; અને તે આખર સુધી વધતોજ જાય છે. તેથી અપવાસ પહેલાં દરદીની જે હાલત હોય તેના કરતાં અપવાસકાળમાં બગડી છે, એમ ન માનવું. જીભ પર એવા થર બાજવાનું કારણ એ છે, કે મળ કાઢી નાખવાને સારૂ કુદરત દરેક યોગ્ય માર્ગ લે છે, તેથી શરીરનાં બારીક પડદાર અંગો, મોં, નાક, કાન અને આંખોમાં મેલનાં પડ થાય છે. તેમાં જીભ તો અત્તનળીનું એક ખાસ અંગજ છે. તેથી કુદરત તેની મારફત ખાસ કામ લે છે. અપવાસની જરૂર નથી હોતી અને તે પૂરા થાય છે, ત્યારે જીભ પાછી આપોઆપ સાફ થઈ જાય છે; છતાં એ નિયમમાં કોઈ કોઈ વાર ફેરફાર પણ થાય ખરો. અપવાસ ચાલુ રાખવા માટે માત્ર એના ઉપર આધાર ન રાખવો. જીભ સાફ ન થાય ત્યાં સુધી કશુંજ ખાવું નહિ એવી જાડી હડને પરિણામે કેટલાક દરદીઓ મરી પણ ગયા છે.

અપવાસથી શ્વાસોચ્છ્વાસની વાસમાં પણ ફરક પડે છે. અપવાસ શરૂ કર્યા પછી કેટલાક દિવસે અમુક વિચિત્ર પ્રકારની વાસ મારે છે, તો કોઈ વેળા કાંઈ

જુદીજ જાતની વાસ નીકળે છે. આ જાને પ્રકારની વાસ એક થવાથી કલોરાફોર્મના જેવી મીઠી ગંધ માત્રમ પડે છે. સાધારણ રીતે અપવાસના છેવટના લાગમાં આ ગંધ બદલાવા માટે છે ને પાછી મોંમાંથી પહેલાંના જેવીજ વાસ નીકળે છે.

વળી અનેક લોકો પર અખતરા કરતાં એવું પરિણામ નીકળ્યું છે, કે અપવાસ સમયે દરરોજ આશરે અઢેર પોણા ચેર વજન ઘટે છે. શરૂઆતમાં કાંઈક વધારે ઘટે છે, અને છેવટે ઘટવાનું પ્રમાણ ઓછું થાય છે. ચરખીવાળા માણસોનું વજન ગાંડુ જલદી ઘટવા માટે છે અને દુબળા પાતળા માણસનું ઓછું ઘટે છે. કેટલાક દાખલાઓમાં અપવાસીઓનું વજન ઘટ્યું ન હતું, તો કેટલાકમાં ઊલટું વધ્યું હતું. આવી અનેક અજળ ઘટનાઓનું વર્ણન ડા. ટ્રોલે પોતાના અપવાસ સંબંધી મહાન ગ્રંથમાં કર્યું છે. તેઓ કહે છે, કે વજન વધવાનું કારણ એ છે, કે માણસના શરીરનાં તંતુ ઘણાં ઠસોઠસ ભરેલાં હોય છે, ત્યારે અપવાસ વખતે તેની વચલી જગ્યા, વાદળી (spine)નાં છિદ્રો માફક ખુલી જાય છે. અને વાદળીમાં પાણી ભરાઈ રહે છે, તેમ અપવાસકાળમાં પીવામાં આવતું પાણી તે તંતુજાળની ખુલ્લી જગ્યાઓમાં ભરાઈ રહે છે, અને તેથી વજન વધે છે. આ પ્રયોગથી ડા. ટ્રોલે પર એટલી જાંઘી અસર થઈ કે તેમણે માણસના કુદરતી મૃત્યુની વ્યાખ્યા પણ કરાવી દીધી. તેઓ કહે છે, કે

જ્યારે શરીરમાંનાં હૃલકાં પાતળાં દ્રવ્યો કરતાં ભારે ને વજનદાર દ્રવ્યો ઘણાં વધી જતાં જીવનક્રિયાજ અસં-
ભવિત બને છે, ત્યારે કુદરતી મોત નીપજે છે. આ ઉપરથી
અનુમાન કાઢી શકાય, કે હૃલકાપણું અને લચીલાપણું
એ બંને જીવનને માટે મહત્વનાં છે અને એવી અવસ્થા
લાવવા માટે અપવાસ સર્વોત્તમ ઉપાય છે.

જોરાક લેવો બંધ કરવાથી પેટની અંદરની દીવાલો
એક બીજા તરફ ઝૂલવા માંડે છે અને છેવટે અસ્પર્શ
મળી જાય છે. ફરીથી જોરાક લેવામાં નથી આવતો ત્યાં
સુધી આ દશા રહે છે. અપવાસ પછી ઘણા દિવસ
મળ નીકળે છે તેનું કારણ આ જ છે. જેમજેમ અપવાસ
વધતા જાય છે, તેમતેમ ગહાર નીકળી જાય છે.

બીજી એક મહત્વની વાત એ છે, કે અપવાસ
સમયે પાચક રસ નીકળવો બંધ થઈ જાય છે. આ પ્રયો-
ગથી સાધારણ અવસ્થામાં એવું પરિણામ નીકળે છે, કે
શરીરને જરૂર પડતા જોરાકને જીરવવા પૂરતો જ રસ
પેદા થાય છે. જ્યારે શરીરને જોરાકની જરૂર નથી
હોતી, ત્યારે ગમે તેટલું ખાવામાં આવે તો પણ પાચક
રસ બીલકુલ પેદા થતો નથી. અપવાસકાળમાં શરીરને
જોરાકની જરૂર ન હોવાથી પાચક રસ નથી નીકળતો અને
તેથી એ પાચકરસની ખટાશ પેટની દીવાલોનેજ ઓગાળી
નાખી પચાવી દેશે એવી ધાસ્તી રાખવાની જરૂર નથી.
રોગ મટયા પછી માણસને જોરાકની જરૂર પડે છે
ત્યારે પાચક રસ નીકળવા માંડે છે. તે વખતે ન ખાવું

એ તો એક જાતની આત્મહત્યાજ કહેવાય.

અપવાસની સૌથી વહેલી અસર પેટ પર થાય છે, અને પછીથી ફેફસાં પર થાય છે. અપવાસથી શ્વાસ-રક્તોપાસની બધી ખામીઓ દૂર થઈ જાય છે; અવાજ સાફ થઈને ખુલે છે; ફેફસાંનું કામ લોહી સાફ કરવાનું છે એટલે લોહી પર પણ અપવાસની અસર તુરત થાય છે, અને આખા શરીરની સ્થિતિ સુધરવા માંડે છે.

ત્યાર પછી કલેજ અને મૂત્રાશય પર અપવાસની અસર થાય છે. પહેલા ત્રણ કે ચાર દિવસ તો પહેલાંનાં બાકી રહેલાં કામો પૂરાં કરવાનાં હોય છે, તેથી કંઈ ખાસ અસર માલૂમ પડતી નથી. પણ ત્યાર પછી તુરત હાલત સુધરવા માંડે છે.

ચોથી અસર હૃદય પર થાય છે. જાતજાતનાં વિષ અને માદક પદાર્થો એકઠા થવાથી જે વધારાનો બોલો હૃદય પર પડે છે તે કમી થાય છે; આ જ કારણથી હૃદયના દરદીઓને અપવાસથી અવશ્ય ફાયદો થાય છે.

પાંચમી અસર આંતરડાં પર થાય છે. પેટું નાનું બને છે. અને એનીમાની મદદથી ધીમે ધીમે આંતરડાં સાફ થવા માંડે છે. આંતરડાંની દીવાલો પણ સાફ અને સ્વચ્છ બને છે.

છઠ્ઠી અસર એ થાય છે, કે શરીરની ગ્રન્થિઓના સાવ (ઝરવાની ક્રિયા)માં ફરક પડે છે, અને કેટલીક વાર એકને બદલે બીજી જાતનો સાવ થાય છે. લાલા ગ્રન્થિઓને, સ્વાદ જ બદલાઈ જાય છે. પણ અપવાસ

છૂટતાં તે નાખૂદ થાય છે.

સાતમી અસર એ થાય છે, કે સ્પર્શ, શ્રવણ અને ચક્ષુ ઇન્દ્રિયો ઘણી સતેજ બની જાય છે અને તેથી વર્ષો થયાં ઇન્દ્રિયોનો પૂરો ઉપયોગ નહિ કરી શકતા ઘણાય રોગીઓ અપવાસ પછી તેનો સારી રીતે ઉપયોગ કરી શકે છે. કેટલાક બહેરા માણસ સાંભળતા થાય છે તેનું કારણ એ છે, કે અવાજનળી (Eustachian tube) માં લોહીનું દબાણ ઓછું થઈ કાનના પડદા (Drums) ની બંને બાજુનું દબાણ બરોબર થાય છે, અને તે નળીઓમાં ભરાઈ રહેલો નકામો વાયુ નીકળી જાય છે.

અપવાસની આઠમી અસર લોહી પર થાય છે. તેથી લોહી વધારે પાતળું બને છે અને નહિ ગ્રહણ થયેલા પોષક પદાર્થ તેમજ મળ એકથી બીજી જગ્યાએ ઓગાળીને તુરતજ શરીરની બહાર કાઢી નાખવામાં આવે છે. અપવાસથી લોહીના લાલ કણોમાં પણ વધારો થાય છે.

અપવાસની નવમી અસર નાડીઓ પર થાય છે. ઘણી ચિંતા અને વિચારથી માથાના આલુઓમાં જે ઝેર પેદા થાય છે તે અપવાસથી તુરત દૂર થાય છે અને વિચાર કરવાની શક્તિ અને દષ્ટિ વધે છે. મોટા મોટા વિચારકોમાં અતિશય વિચાર કરવાથી જે એક પ્રકારનો અંતરાય પડતો જોવામાં આવે છે તે પણ દૂર થાય છે. પ્રાચીન કાળના મહાન આધ્યાત્મિક પુરૂષો એટલા જ કારણે અપવાસનો પ્રયોગ કરતા હશે એમ કહેવાને કાંઈ હુરકત નથી.

કયા રોગોમાં અપવાસથી લાભ થાય છે અને કયામાં નહિ ?

રોગ બે જાતના હોય છે. એક આંગિક એટલે કે અવયવોના (Organic) અને બીજા તેમની ક્રિયાઓને લગતા (Functional). પહેલા પ્રકારના અવયવો કે ઇન્ડ્રીય-વિષયક રોગો (Organic) શરીરના કોઈ અંગ તૂટવાથી, સડવાથી, અગર તેની બનાવટ સંબંધી કાંઈ બગાડના કારણથી થાય છે. બીજા પ્રકારના પ્રક્રિયાત્મક (Functional) રોગ કોઈ અંગે બરાબર કાર્ય ન કરવાથી થાય છે, પણ ખુદ તે અંગમાં કશો ફેર હોતો નથી.

અપવાસથી ગંભીર ઇલા પામેલા અવયવના દોષ કદી દૂર થઈ શકે નહિ. જેમ કે અપવાસથી તૂટેલો પગ સમો નહિ થાય, કે એવાજ પ્રકારનો સોજો, સડો, અગર કોપની ઊણપથી કલેબ, મૂત્રાશય અને ફેફસાંના નળે થયેલા અંશે ફરીથી નવા બની નહિ શકે. હૃદય રૂપી પંપમાં લોહીના અવર જવરના જે માર્ગ છે તેમાં એક

માર્ગી દરવાજા (Valve) હોય છે. તેનાથી લોહીની એક બાજુની ગતિ રોકી શકાય છે. તે માર્ગ નાના બની જાય તો રસ્તાને બરાબર ઢાંકી શકે નહિ; હવે આ માર્ગની આવી ખામી અપવાસથી કઢી મટે નહિ. છતાં આવી જાતના રોગમાં પણ અપવાસથી જેટલી રાહત મળે છે, તેટલી બીજા કોઈ પણ ઉપચારથી મળતી નથી; વળી અપવાસથી મોત જેટલા દિવસ દૂર રાખી શકાશે તેટલું બીજા ઉપાય વડે નહિ રાખી શકાય. આનું કારણ એ છે, કે અપવાસથી લોહી સાફ થાય છે, શરીરનાં ઝેર નીકળી જાય છે અને તૂટેલાં અંગ તથા કોશોની રાખ ઝટપટ બહાર નીકળી જાય છે ઉપરાંત કોઈ કોઈ વાર નષ્ટ થયેલા તંતુજાળને ગઢસે બીજાં નવાં બનાવી જીવનની જગ્યાએ ગોઠવાય છે. આંગિક દોષોથી પેદા થયેલી બીમારીઓ શરૂઆતમાં જ અગર યુવાવસ્થામાં અપવાસથી સંપૂર્ણ સારી કરી શકાય એમ છે.

બીજા પ્રકારના, - પ્રક્રિયાત્મક અથવા અવયવોના આ-બસુપણાથી ઉત્પન્ન થતા રોગો અપવાસથી અવશ્ય મટે છે. તેમના પર અપવાસની જાદુઈ અસર થાય છે.

શરીરનું સૂકાવું કે દુબળું પડવું ખોરાક ન લેવાના કારણે થાય છે, એવો કાંઈ ખાસ નિયમ નથી. કેટલીક વાર ખોરાક ઘટાડયાથી જ શરીર ખૂબ હુબતુપુબત બને છે. પરંતુ ક્ષયરોગમાં શરીર ઘણી જલદીથી સૂકાય છે અને પાછું હુબતુપુબત થતાં ઘણી મુશ્કેલીઓ નડે છે. માટે યુવના દરમિયાને શરૂઆતમાં એકથી વધારે અપવાસ ન

કરાવવા, અને તે પણ શરીરની અંદરનાં ઝેર કાઢી નાખવા પૂરતોજ. કોઈક વાર ઘણીજ કાળજી અને દેખરેખ નીચે ક્ષયના દરદીને લાંબા અપવાસ કરાવવામાં આવતાં ક્ષય રોગ પણ સદંતર નાશ પામ્યો હતો, છતાં ક્ષય રોગના બધા દરદીઓને અપવાસ કરાવવાની સલાહ ન આપી શકાય.

નાસુરની છેલ્લી સ્થિતિમાં દુઃખને જલદીથી રોકવા માટે અપવાસ વિના બીજા કોઈ ઇલાજથી કાંઈ પણ ફાયદો થતો નથી. પરંતુ આરંભમાં જ અપવાસ કરાય તો નાસુર મટી જાય છે. તે શિવાય, એની પાછલી અવસ્થામાં પણ અપવાસ વિના બીજા કોઈ ઉપાયથી રોગને અટકાવી દરદીની જિંદગીને બંને તેટલી અણુદર્દ કરી લાંબાવી શકાય નહિ.

જન્મખેડ કે શરીરની વૃદ્ધિ સંબંધી બીજા રોગો અપવાસથી સારા નહિ થાય. પરંતુ બચપણમાં ઉપલી ખામીઓની પૂર્તિ અપવાસથી થઈ શકે છે. હૃદયમાંથી લોહી રોકનાર ઠાંકણોની રસ ઝરપવાની ખામી કે હસ્તિ-મેહ (Aneurism)માં પણ અપવાસથી શુભ નહિ લાગે. ભયંકર પાંડુ રોગવાળાને પણ લાંબા અપવાસ કરાવવા નહિ.

માથાના પોષક અંશેનો નાશ થવાથી દીવાનાપાત્ર લાગુ પડે છે. તેમાં અપવાસથી ફાયદો નહિ મળે. પણ કોઈ પ્રકારના સખત આઘાત કે મારના પરિણામે માથામાં (Concussion) ચીરો પડ્યો હોય તો અપવાસથી જરૂર ફાયદો મળે. તે વખતે તેનાં ભયંકર લક્ષણો નબ્ત થાય, મગજ ઠેકાણે આવી શાંત થાય અને પૂરેપૂરી હોંશિયારી

આવે ત્યાં સુધી અપવાસ ચાલુ રાખવા. માદક પદાર્થોના ઝેરને પરિણામે મગજને જે નુકસાન પહોંચે છે તે પણ અપવાસથી સાબુ કરી શકાય. પોષક દ્રવ્યોના કમતી-પણાને લીધે કંપવા (Chorea) થાય છે, તેમાં ખોરાકની નહિ પણ પોષક પદાર્થોની જરૂર હોય છે. હિસ્ટીરિયા અને માનસિક વાયુ-રોગ (Psycho-Neurosis) અપવાસથી મટાડી શકાય છે, પણ તેવા અસંગે લાંબા અપવાસ ન કરાવતાં નાના અપવાસ અને પુષ્ટિકારક ખોરાકથી ફાયદો થાય છે. ઉદાસીનતા (Melancholia) પણ ઉપર પ્રમાણેજ સારી થઈ શકે.

શરીરમાં ઘણાં વિનતીય દ્રવ્યો ન હોય, તો ગર્ભિણી સ્ત્રીએ અપવાસ કરવા નહિ. તેણે કેઈ પણ ખાસ કારણ શિવાય અપવાસ ન જ કરવા એ બહેતર છે.

અછળડાં (Measles), લાલ તાવ (Scarlet Fever) ડિફ્થેરિયા (Diphtheria) (એક જાતનું ગડનું દરદ) ગળાના સોજા, મોટી ખાંસી (Whooping Cough) અને બચ્ચાંને થતા અર્ધાંગવાયુના રોગમાં શરૂઆતથીજ અપવાસની જરૂર હોય છે. ઉપર લખેલી બીમારીઓમાં શરૂઆતમાંજ આંતરડાં ધોઈને અપવાસ કરાવાય તો ગમે તેવી લયંકર બીમારી પણ મટે. સાથે સાથે શાંતિ-દાયક સ્નાન, સ્વચ્છ હવાનું સેવન અને પાણીનો પણ પૂરેપૂરો ઉપયોગ કરવો. દવા અને ઇન્જેક્શન આપનારા વૈદ દાકતરોને તો રોગ પારખ્યા પછી અપવાસની વાત ઝેર જેવી લાગે. પરંતુ રોગને સારો કરવા કરતાં રોગીનેજ

સામે કરવો વધારે લાભદાયક છે, એ વાત માન્યા વિના છૂટકો નથી. બન્યાના ઝાડા, મસ્તકશૂળ, ઊલટી વગેરે પર અપવાસની તુરત અસર થાય છે. આવા પ્રસંગે અપવાસની સાથે બીજા કુદરતી ઉપાયો પણ લેવા.

લોકો ધારે છે, કે દુબળા શરીરના માણસોને અપવાસથી કયો ફાયદો થાય નહિ. જાડા ચરબીવાળા માણસોનેજ અપવાસથી ફાયદો થાય. પણ એ ખ્યાલ ખોટો છે. એકવાર ૬૮થી ૧૦૦ રતલ વજનના ૫૦૦ માણસોને અપવાસ કરાવવામાં આવેલા; અને તેથી તેઓને પુષ્કળ લાભ થયો હતો.

સ્કર્વી (Scurvy) અને જાળકોને થતા સુકતાન નામે રોગમાં શરીરનાં કેટલાંક તત્વો ઓછાં થઈ જાય છે અને તેની ફરીથી પૂર્તિ થવીજ જોઈએ. ઉપદંશ યાને ગરમી કે ચાંદીના રોગની શરૂઆતમાં અપવાસથી ફાયદો થાય છે. પણ તેની ત્રીજી અવસ્થામાં કરોડ પર અસર થાય છે ત્યારે અપવાસ કરાવવા સારા નથી. કરોડ વાંદી થઈ જવાનો એક દાખલો હાલમાં અપવાસથીજ સારો કરવામાં આવ્યો છે; પરંતુ એ ઉપરથી જોડીલા અંગવાળા માણસોને આશા ન આપી શકાય, કે અપવાસથી તેમને ફાયદો થશે જ!

કેટલાક લોકો એમ ધારે છે, કે અપવાસથી લોહીમાં ખટાશ વધે છે, પરંતુ એ ધારણા ખોટી છે. ડા. હેગ કહે છે, કે અપવાસથી શરીર પર ફારવાળા ખોરાકના જેવી અસર થાય છે. અપવાસથી લોહી ખટાશને ખદલે

ક્ષારવાતુ' થાય છે અને તે આરોગ્યની એક નિશાની છે.

અપવાસને અંતે કોઈક વાર મૃત્યુ પણ નીપજે છે; પણ તપાસ કરતાં માલૂમ પડે છે, કે અપવાસને લીધે કદાપિ મૃત્યુ થતું નથી; પણ ઊલટું આયુષ્ય વધે છે. મૃત્યુનાં કારણો તો ખીન્ન જ હોય છે. પણ અપવાસથી અસંભવિત કાર્યો કરવાની ઈચ્છા ન રાખવી, બાકી સાધ્ય રોગ અપવાસથી જરૂર મટેજ, એમાં કશો સંદેહ નથી. જે રોગ અસાધ્ય હોય તે માટે અપવાસને નાહક વગોવવાનું ઉચિત નથી.



અપવાસકાળમાં થતા ઉપદ્રવ

તાવ: અપવાસની શરૂઆતમાં કઢી કઢી તાવ આવે છે; પણ તે એટલુંજ બતાવે છે, કે શરીરનાં ઝેરોને બહાર કાઢવાની ક્રિયા ઘણી તીવ્રતાથી થઈ રહી છે. જ્યારે ગરમી બહુ વધી જાય છે ત્યારે તાવ આવ્યો કહેવાય છે. ઘણી વાર ગરમી માલૂમ પડવા છતાં તાપ-માનમાં ફરક પડતો નથી. અપવાસની શરૂઆતમાંજ તાવ આવે તો જાણવું, કે આપણી ખોરાકપદ્ધતિ બરાબર ન હોતી. અપવાસમાં તાવ આવે જ એવો કાંઈ નિયમ નથી. કેાઈક વેળા અકસ્માત એમ થાય છે. તાવ આવે તો પાણી ખૂબ પીવું, અને ઠંડા પાણીમાં વાઢળી કે કપડું ભીંજવી શરીરે ફેરવી, પછી શરીર લૂછી નાખવું. આને વાઢળીસ્નાન કહે છે. પછી દરદીને કામળો ઓઢાડી દેવો. આ સ્નાન વખતે પવનનો ઝપાટો શરીર પર ન લાગે તેની ખાસ સંભાળ રાખવી.

અનેક વાર અપવાસકાળમાં નબળાઈ, બેશુદ્ધિ,

નાહિમ્મત, નિરાશા વગેરે ભેર દાખવે છે. કમ્મર, પગ, અને જાંઘમાં દરદ થાય છે, બેસતાં અશક્તિ લાગે છે; પરંતુ જેમ જેમ મળ નીકળી જાય છે, તેમ તેમ ઉપલાં લક્ષણો ઓછાં થતાં જાય છે.

ઘણી વાર દવાથી મટાડવામાં આવેલા વરસોના જૂના રોગ બિભળી આવે છે. પણ અપવાસથી રોગનો જડમૂળમાંથી નાશ થાય છે એમજ સમજવું.

કેટલીક વેળા ખુબલી વગેરે ચામડીનાં દરદો બિભળી આવે છે. તે વખતે સૂર્યના તાપમાં-તડકામાં બેસવાથી શાંતિ મળશે.

આ શિવાયની ખીજ પણ કેટલીક નાની મોટી તકલીફ અપવાસ સમયે બિભળી થાય છે. કેટલાક અપવાસીઓ જાણે કંઈ થયું જ ન હોય, તેમ તે પર કશું ધ્યાન પણ નથી આપતા.

ચક્કર આવવાં: સવારે ખીજાનામાંથી બિઠતાં ચક્કર આવે છે. અપવાસમાં ખધાં અંગ આરામ લે છે તેથી જ્ઞાનતંતુઓ કે નાડીના અસાવધપણાથી એવાં લક્ષણો પ્રકટે છે. અપવાસમાં નાડીઓ કામ કરવાને હુંમેશાં તૈયાર હોતી નથી. કેટલીક વેળા માથામાં લોહીની વધઘટ થવાથી પણ ચક્કર આવે છે. આવે વખતે બિઠતી બેસતી વખતે આંબુબાંબુની કોઈ ચીજ પકડવી. એ ઉપરાંત તે તરફ ખાસ કંઈ ધ્યાનજ આપવું નહિ.

ચક્કરની માફક મસ્તકમાં લોહીની બિણ્ણપને લીધે બેશુદ્ધિ આવે છે. તે વખતે દરદીના મસ્તકને શરીરની

સપાટી કરતાં નીચે રાખી પગ ઊંચા રહે તેમ સૂવાડવો; ગળા આગળનાં કપડાં ઢીલાં કરી દેવાં, પગમાં જોડા, મોજાં કાંઈ પહેર્યાં હોય તો તે કાઢી નાખી પગનાં તળિયાં જોરથી ઘસવાં, મોં પર પંખો નાખવો, સૂંઘવાનું મીઠું (Smelling Salt) અથવા ચૂનો અને નવસારનું મિશ્રણ સૂંઘાડવું. ઉપર પગ અને નીચે મસ્તક (શિયાં-સનની માફક) કરવા છતાં દરદીને લાન ન આવે તો જાણવું, કે બેથુદિનું કારણ કાંઈ બીજુંજ હોવું જોઈએ.

પેટમાં દરદ: કોઈ કોઈ વાર આંતરડાંમાં દરદ થાય છે. દરેક રોગમાં તે એકદમ જોશથી ઊભળી આવે છે, પણ પાછળથી મટવા માંડે છે. એ તાકડો તે રોગના વળણુનો સમય (Crisis) છે. અનેક વાર પેટમાંનું દરદ પણ એ અવસ્થાનુંજ કારણ હોય છે. પેટના સચેતન જ્ઞાનતાંતુઓના એકાએક સંક્રાંતિવાને કારણે, કે પેટમાં ખાંડી રહેલા મળ ઝપાટાલેર બહાર નીકળવાને કારણે, ઘણા દિવસના જામી ગયેલા મળમાંથી ખરાબ વાયુ (ગેસ) નીકળવાના કારણે, તેમજ કોઈ વેળા વગર સમજે કરવામાં આવેલા પાણીના પ્રયોગને કારણે પેટમાં દરદ થાય છે. દરદ બહુ વાર લંબાય તો હુંફાળા ગરમ પાણીથી બસ્તી આપવી અને પેટ પર પાણીમાં ભીંજવેલા કપડાની ઘડી કરી શેક કરવો. હુંફાળું ગરમ પાણી પીને પેટ પર માલીશ કરવાથી પણ આરામ મળે છે.

માથામાં દરદ: મળનો જે અંશ શરીરની બહાર ન નીકળતાં આંતરડાંમાં શોષાઈ જાય છે, તે લોહી સાથે

ભળીને માથા સુધી પહોંચે છે. અપવાસકાળમાં તેને નીચે ધકેલવાની ક્રિયા ખૂબ જોશથી થાય છે; તેને કારણે માથામાં દરદ થાય છે. ઘણું ખાનારાઓ અને ચા કેાફી વગેરેનો રોજીંદો ઉપયોગ કરનારાઓને આવી અસર થાય છે. અપવાસના દિવસો લંબાય છે, તેમ તેમ માથાનું દરદ કમતી થાય છે. દરદ વધી જાય તો ખૂબ પાણી પીવું. ગરમ પાણીથી બસ્તી લેવી; ગમે તો ઠંડા કે ગરમ પાણીમાં જોળેલો કપડાનો કકડો માથા પર મૂકવો; અને થોડી વાર પગને ગરમ પાણીમાં જોળી રાખવા.

ઝાડો: અપવાસકાળમાં લાગ્યેજ કોઈને ઝાડા થાય છે. છતાં થાય તો તે રોકવાનો પ્રયત્ન ન કરતાં ગરમ પાણીથી બસ્તી આપવી. આથી રોગ બહાર કાઢી નાખવામાં મદદ થશે.

અનુચિ: એ થાય એટલે પીવાના પાણીમાં મીઠું કે લીંબુનો રસ મેળવી કોગળા કરવા અને વખતોવખત જીભ સાફ કર્યા કરવી.

ઊંઘ ન આવવી: અપવાસકાળમાં વધારે ઊંઘની જરૂર જ હોતી નથી. થોડી જિંઘ કામ પતે છે. પણ જિંઘ થીલકુલ ન આવે, કે બહુજ થોડી આવે તો આખા શરીર પર ખુદ્દી હવા લાગવા દેવી. જિંડા દમ લેવા અને હુંફાળા ગરમ પાણીના ટળમાં બેસીને આખું અંગ જોળીને સ્નાન કરવું.

મૃત્તકૃચ્છ: આ ક્રિયાદ જવલ્લેજ કોઈને થાય છે. અપવાસની શરૂઆતથીજ દરદી પૂરતું પાણી પીએ તો

પીઠની ચોમેર લપેટી દેવું. સ્વચ્છ હવા અને લાંબા શ્વાસથી પણ કાયદો થાય છે.

ખાલી પાણીથીજ કામ ન સરે તો પીવાનાં પાણીમાં લીંબુ કે સંતરાનો રસ, મધ અથવા જવનું પાણી ભેળીને આપવું અને તે વધારે પ્રમાણમાં આપવું. પાણીમાં માત્ર લીંબુનો રસ જ ભેળવીને આપવાથી પણ કાયદો થાય છે. ૪૦થી ૫૦ લીંબુ અપાય તો પણ વાંધો નહિ.

હવે પ્રશ્ન એ જિલો થાય છે, કે આવી સ્થિતિમાં ખોરાક આપવો કે નહિ? હા. ડીયુધ આની વિરૂદ્ધ છે. તેઓ કહે છે, કે આવી સ્થિતિમાં ખોરાક આપવો એ તો મોતને નોતરવા બરાબર થાય છે; તેવે વખતે તો માત્ર અને શરીરને પૂરેપૂરો આરામ આપવો જોઈએ. 'યમરાજનું' તેડું આવી ચૂક્યું ન હોય તો દુર્હરત દરદીને અવશ્ય સાળો કરે છે.

કોઈ પણ ઉપાયે જિલટી બંધ નજ થાય તો રોગીનાં સગાં સંબંધીઓને ધીરજ આપવાં, સાફ દરદીને કાંઈક ખોરાક આપવો અને તે બસ્તી આપી, કાઢી નાખવો; હા. ડીયુધ, કહે છે, કે એક દાખલામાં રોગીને ખોરાક આપવાથી જિલટી બંધ થઈ ગઈ હતી, પણ તેનો ખોરાક પેટમાં રહેવા દીધો ન હતો. તે દરદી પછી આગળ જતાં ૬૦મે દિવસે બીલકુલ નીરોગી બની ગયો.

અશક્તિ અને શિથિલતા આ સ્થિતિ અર્પવાસની શરૂઆતમાં અને વચમાં અવારનવાર માલુમ પડે છે. જે દરદીઓની બાળતમાં રોગ દવાઓ વડે, દાબી દેવાયો

જરૂર રહે છે. નાડીની ગતિ ૧૨૦થી વધારે થવા દેવી નહિ. ને જ્યારે ૧૨૦ની લગભગ હોય ત્યારે દરદીને આશ્વાસન આપી શાંત પાડવો. તે વખતે ૯૯° ફે. ટેમ્પરેચર જેટલા ગરમ પાણીએ દરદીને સ્નાન કરાવવું; અને ઘણી વાર સુધી જળકુંડીમાં બેસાડી રાખવો. સાધારણ ઠંડા પાણીમાં ભીંજવેલા કપડાના કકડાને હૃદય પર મૂકવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

ઊલટી થવી: અપવાસ સમયે સૌથી વધારે ચિંતા જનક ઉપદ્રવ આજ છે. કોઈ વાર અપવાસના ૪૦થી ૫૦ દિવસ સુધી ઊલટી ચાલુ રહે છે. ઊલટીનાં લક્ષણો જણાતાંજ ઉપચાર શરૂ કરવા. ઊલટીનો રંગ ચળકતો લીલો હોય કે કાળાંશ પડતો હોય તો તે ભ્રમરકારક સમજવું. એક બે રોગીઓ આવી ઊલટી થવાથી મરણ પામ્યા હતા; પણ એવું જવલ્લેજ બને છે. હૃદયમાં એકાદ બે દાખલા બને છે; અને તે પણ ઘણી ચરબી વાળામાંજ. સાધારણ કે હુબળા માણસોને તો આમ થવુંજ અસંભવિત છે. છતાં આવી 'ઊલટી' કેમ થાય છે તેનો ખાસ નિર્ણય હજી સુધી કરી શકાયો નથી. પરંતુ ઊલટી થાય ત્યારે નીચેના ઈલાજ લેવા:

વધારે પ્રમાણમાં ગરમ પાણી પીવું. પછી તે ઊલટીની સાથે નીકળી બાથ તો કાંઈ હરકત નહિ. તેથી પેટ સાફ થશે, ઉરકેરાયલી નાડીઓ શાંત થશે. સ્નાયુઓની ગતિ માફકસર થશે; તેજ પ્રમાણે પિત્ત પણ નીચે ઊતરશે. ગરમ પાણીમાં કપડું બોળી પેડું અને

પીઠની ચોમેર લપેટી દેવું. સ્વચ્છ હવા અને લાંબા શ્વાસથી પણ ફાયદો થાય છે.

ખાલી પાણીથીજ કામ ન સરે તો પીવાના પાણીમાં લીંબુ કે સંતરાનો રસ, મધ અથવા જવનું પાણી લેવાને આપવું અને તે વધાઈ પ્રમાણમાં આપવું. પાણીમાં માત્ર લીંબુનો રસ જ મેળવીને આપવાથી, પણ ફાયદો થાય છે. ૪૦થી ૫૦ લીંબુ અપાય તો પણ વાધો નહિ

હવે પ્રશ્ન એ ઊભો થાય છે, કે આવી સ્થિતિમાં ખોરાક આપવો કે નહિ? હા. ડીયુધ આની વિરુદ્ધ છે. તેઓ કહે છે, કે આવી સ્થિતિમાં ખોરાક આપવો એ તો મોતને નોતરવા બરાબર થાય છે, તેવે વખતે તો મન, અને શરીરને પૂરેપૂરો આરામ આપવો જોઈએ. યમરાજનું તેડું આવી ચૂક્યું ન હોય તો કુદરત દરદીને અવશ્ય સાબો કરે છે.

કેઈ પણ ઉપાયે ઊલટી બાંધ નજ થાય તો રોગીના સગાં-સબંધીઓને ધીરજ આપવા સારૂ દરદીને કાંઈક ખોરાક આપવો અને તે બસ્તી આપી, કાઢી નાખવો. હા. ડીયુધ કહે છે, કે એક દાખલામાં રોગીને ખોરાક આપવાથી ઊલટી બાંધ થઈ ગઈ હતી, પણ તેનો ખોરાક પેટમાં રહેવા દીધો ન હતો. તે દરદી પછી આગળ જતાં ૬૦મે દિવસે બીલકુલ નીરોગી બની ગયો.

અશક્તિ અને શિથિલતાઃ આ સ્થિતિ અપવાસની શરૂઆતમાં અને વચમાં અવારનવાર મેલૂમ પડે છે. જે દરદીઓની બાળતમા રોગ દવાઓ વડે ઢાળી દેવાયો

હોય તેઓને આ ઉપદ્રવ વધારે રહે છે. પ્રેમાર્થક અને ઉત્તેજિત કરનારી દવાઓનું વધારે મેવન થયું હોય તો અપવાસકાળમાં ઉપલી દવાઓના કારણસર જિલ્દીનું અસર થાય છે. જે જે કે ત્રણ ત્રણ દિવસને અંતરે કૃત્રિમ સ્ફુર્તિ અને જિત્સાહ માલૂમ પડે છે. લાંબા સમય લાગલાગટ એરનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યાથી આવી કૃત્રિમ સ્ફુર્તિ માલૂમ પડે છે. આથી એમ સાબીત થાય છે, કે અપવાસથી પહેલાંનાં એરો નષ્ટ થઈ જ્ઞાનતંતુ ઓની પુનર્ઘટના થઈ રહી છે.

અપવાસ પરત્વે શંકા અને અવિશ્વાસના કારણે પણ અશક્તિ લાગે છે. એવી સ્થિતિમાં અપવાસના કાય-દાઓનું વર્ણન કરવાથી દરદીને ઉત્સાહ આવે છે. સ્થિતિ વધારે ખરાબ થાય તો ઠંડું પાણી પીવું. લાંબા, ઊંડા હમની કસરતથી પંચું કાયદો થાય છે. જે દરદી ખીંછાના વશ હોય તો આજસ મરડાવી અંગોને-તેમાં ખાસ કરીને ખભાને-ખેંચવાની કસરત કરાવવી. હલકા માલી-શથી પણ કાયદો થાય છે.

આંખો સામે જાણે વીજળીના ઝળકારા થાય, કે પ્રકાશની ચીનગારીઓ નીકળે વગેરે તકલીફ માયાના દુર્ખાવાની સાથે સાથે થાય છે; અને તે માયામાં લોહીનો વધારો જમાવ થવાથી અથવા તે પુષ્કળ ઘટી જવાથી થાય છે. જ્ઞાનતંતુઓની નળજાઈથી, વિષનો વધારો થઈ જવાથી, 'ચક્રત-કલ્પેન્દુ' તથા મૂત્રાશયના વિકારોથી પણ આવું થાય છે. પરંતુ એ પર ધ્યાન ન આપવું. હલકી

કસરતથી પણ ફાયદો થાય છે.

કાનમાં જાતજાતના અવાજ થવા: અપવાસ-કાળમાં શરીર બધે માર્જેથી કચરો બહાર કાઢે છે, તેમ કાનમાં મીણ જેવો પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં એકઠો થયે હોય તે નીકળવાથી અંદર અવાજ થાય છે. માથામાં લોહી જામી ગયાના કારણે પણ તેમ થાય છે. થોડા વખતમાં ફેર ન પડે તો કાનમાં ગરમ પાણીનાં જે ત્રણ ટીપાં કે ગરમ ઓલીવ તેલ કે ગરમ ગ્લીસરિનનાં ટીપાં નાખવાં.

શરીરમાંથી દુર્ગંધ નીકળવી: અપવાસકાળમાં વિષ અને મળ વધારે પ્રમાણમાં નીકળવાથી દુર્ગંધ નીકળે છે. સંધિવા (Rheumatism) ગુદાનો સોજો, (Brights Disease) અને મધુપ્રમેહ વગેરે જાત જાતના રોગોમાં જુદી જુદી ગંધ નીકળે છે. તેમાં સાધારણ સ્નાન અને ઘર્ષણસ્નાન (શરીરને ખૂબ ઘોળવું) વડે ચામડીના કાર્યમાં વધારે મદદ મળવાથી ફાયદો થાય છે.

મેંમાં ઈથર જેવી વાસ નીકળવી: શરીરમાં એસીટોન (Acetone) નામનાં દ્રવ્યો એકઠાં થવાથી આવા પ્રકારની વાસ આવે છે. આ પદાર્થ શરીરમાંથી થોડા પ્રમાણમાં નીકળે છે, અને આંતરિક દ્રવ્યોનાં પૃથક્કરણથી તે ઉત્પન્ન થાય છે. વધારે પ્રમાણમાં નીકળવાથી તે ખતાવે છે, કે શરીરનો કેઈ ખાસ ભાગ કે પદાર્થ નાશ પામે છે, એથી એ લક્ષણ સાફ નથી. એ લક્ષણ પ્રકટ થતાં જોખામાં જોખા કેટલાક દિવસો અપવાસ અવશ્ય બંધ કરી ફોનોનો રસ લેવો.

તંદ્રાઃ ઘેન જેવી સ્થિતિ રહે તે પરથી માનવું, કે દવાઓથી શરીરમાં જે ઝેર બહુજ વધારે એકઠાં થયાં છે તે બહાર નીકળે છે. તે વખતે ઠંડા પાણીમાં એક ચાદર ભીંજવી તેની અંદર દરદીને લપેટી દેવો. ચાદર શરીરના બધા ભાગોને અડવી જોઈએ; પછી ઉપરથી ત્રણચાર કામળા ઝોઢાડવા. દરદીને ખૂબ પસીના છૂટે ત્યારે તે કાઢી નાખવી. ઠંડી હવાનો ઝપાટો ન લાગે તે સંભાળવું. આ પ્રયોગથી શરીરનાં ઝેર બહાર કાઢવામાં ઘણી મદદ મળે છે.

હિડકી આવવી: લાંબા અપવાસોમાં હીચકી (હિડકી) આવે છે. ડાચેફામ (ઉદરપટલ)ના એકાએક સંકેતવાથી અથવા પિત્તરસ ફરી પેટમાં જવાને લીધે આવી હીચકી આવે છે. આ સ્થિતિમાં મરણ પણ નીપજે છે; પરંતુ આંતરડાંમાં કાંઈ રોકાવટ થઈ હોય તેને કારણે પણ તેમ બને છે. પણ તે માટે સાધારણ રીતે ખાસ ચિંતાનું કારણ નથી હોતું. એ માટે સૌથી સરસ ઇલાજ એ છે, કે પાણી પીવા આવવું અગર ગસ્તી આપવી. કરોડ પર ગરમ પાણીમાં પલાળેલો કપડોના કકડો ખાંધવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

ઉપલો કોઈ ઉપાય કામ ન લાગે તો કમરથી થોડેક ઉપર ચારે કોર એક પટ્ટો બાંધી તે ધીમે ધીમે કસતાં જવું. હીચકી ખાતાં પેદાનો ભાગ ઉપર ન આવે ત્યાં સુધી કસતાં કેટલીક વાર પટ્ટો બાંધવામાં ઘણું જ જોર વાપરવું પડે છે, ત્યારે જ ફાયદો થાય છે.

ઉપર જે ઉપદ્રવોનું વર્ણન કર્યું છે તેમાંથી જે ચાર સાથે અપવાસ દરમ્યાન દરદીને સામનો કરવો જ પડે એમ કાંઈ ધારવાની જરૂર નથી. ચક્કર આવે, મોંનો સ્વાદ બગડે, જિંઘ ઓછી આવે, અને માથાનો દુઃખાવો થાય-એ શિવાય બીજાં લક્ષણો અપવાસકાળમાં કોઈકને જ અનુભવવાં પડે છે. વળી ઘણાક અપવાસીઓને એમાંના એકે ઉપદ્રવ થતો નથી.

મૃત્યુઃ અપવાસ સમયે અથવા અપવાસ પછી તરત દરદીનું મરણ થયું હોય એવા કેટલાક દાખલા બનેલા છે. પરંતુ મરણ બાદ સરકારી અદાલતદ્વારા શબની તપાસ કરાવવામાં આવતી ત્યારે માલૂમ પડતું, કે શરીરનાં બુદ્ધાં બુદ્ધાં અંગો એવી દશામાં હતાં, કે અપવાસ ન કરાવ્યા હોત તો એ તે રોગી મોટો વહેલો મરી જ નાત. કેટલીક વાર તો અભયળી લાગતી, કે આવી સ્થિતિમાં દરદી આટલા દિવસ જીવી જ કેમ શક્યો ?

પરંતુ મૃત્યુને સૌથી વધારે નજીક બોલાવનાર રોગ તો લય કે ધાસ્તી જ છે, એ કદી ભૂલી જવું ન ઘટે. રોગ અને અપવાસના બહુ લયથી જીવનશક્તિ ઘણી જ ઓછી થઈ જાય છે. વહાણોના ડૂબવાથી, આગ-ગાડીઓના અકસ્માતથી વગેરે કારણોથી જે લોકો મરી જાય છે, તેમાંના ઘણા ખરા તો લયને લીધે જ મરે છે. કેટલીક વાર તો તેમના શરીર પર ખાસ કોઈ ઘા કે જખમ પણ નથી હોતા.

ડા. મેકફેડનના ચિકિત્સાલયમાં તેમના હાથ નીચે

ઘણા ડાકટરોએ અપવાસથી લગભગ દસ હજાર દરદી-ઓની ચિકિત્સા કરેલી. તેમાંથી માત્ર ૧૮ દરદીઓ મરણ પામ્યા હતા. તેઓ ગરમી, કલેજનો નાશ, મૂત્રાશયનો નાશ, લેન્ડનો કે ફેફસાંનો નાશ વગેરે અસાધ્ય રોગો-થી જ પીડાતા હતા. એવા કેસોમાં દવા કે ઔપદેશ-નથી પણ મટે તેવું હતું જ નહિ. સૌ જીવતા હતા, કે જ્યારે એવા રોગીને જામી જગાએથી સાફ “ના” નો જવાબ મળી જાય છે ત્યારેજ તેઓ છેવટે કુદરતી ચિકિત્સાલયોમાં અજમાયશ કરવા આવે છે. તપાસ કરતાં માલૂમ પડ્યું, કે એ જામી મરણ પામેલા દરદી-ઓમાં ચરબી પૂરતા પ્રમાણમાં હતી; હૃદયની ગતિ ઠીક રહેતી, લોહી પણ ઘટ્યું ન હતું અને પેનક્રિયાસ (Pancreas) પણ પોતાની સામાન્ય સ્થિતિમાં હતું. એટલે જો જુખ કે અપવાસને લીધે મરણ થાય તો તેમનાં શરીરમાં ચરબી હોત નહિ, હૃદય કંઈક અંશે જળીને નાશ પામ્યું હોત, લોહી ઘટી ગયું હોત, અને પેનક્રિયાસ તો સાવ જ નાશ પામ્યું હોત.

છતાં એ લોકો કેમ મરી ગયા તેનું જરાજર શોધ કરણ મળ્યું નથી. તેમના જીવનના કોઈ જાહુજ ઉપયોગી અંગના નાશના કારણે મરણ નીપજ્યું હોય તો તે સંભવિત છે; પરંતુ એ મૃત્યુનો હોષ અપવાસને માથે નથી આવી શકતો; કારણ કે તે મૃત્યુ શરીરનાં પોષક દ્રવ્યો ઘટી જવાથી નીપજ્યાં ન હતાં. મોત થવાનું જ હોય તો ફુનિયાલરના કોઈ પણ ઉપાયે તે રોકી શકાતું નથી.

લાંબા અને ટૂંકા અપવાસ

જે દરદોનાં મૂળ ખૂબ જિંડાં ઊતરેલાં હોય તેવા રોગમાં લાંબા અપવાસની જરૂર હોય છે. જે અઠવાડિયાથી વધારે અપવાસને લાંબા અપવાસ કહે છે.—અને તે જે ત્રણ મહિના સુધી પણ લાંબાવી શકાય. નીચે લખેલા રોગોમાં લાંબા અપવાસની જરૂર હોય છે.

- (૧) મૂત્રાશયનો સોજો. (Bright's Disease)
- (૨) મધુપ્રમેહ (Diabetes)
- (૩) સંધિવા (Rheumatism-Gout)
- (૪) ઉપદંશ-ગરમી કે ચાંદી (Syphilis)
- (૫) દમ (Asthma)
- (૬) જડાપણું (Obesity)
- (૭) મસ્તકે લોહી ચડી જવું (Apoplexy)
- (૮) કલેઝમાં લોહીનું જંધાઇ જવું (Liver Congestion)
- (૯) મગજે લોહી ચડવાથી થતો લકવો (Paralysis from Apoplexy)

- (૩) અતસાર (Diarrhea)
- (૪) માથાનો દુઃખાવો (Headaches)
- (૫) શૂળ (Colic)
- (૬) ફેફલા (Boils)
- (૭) બહારનાં અંગોમાં ગૂમડાં થવાં. (Superficial abscesses)
- (૮) ચામડીના રોગ (Skin Eruptions)
- (૯) ન્યુરીટીસ (Neuritis)
- (૧૦) જ્વાનતંતુઓની નબળાઈ (Neuralgia)
- (૧૧) ઢાંતમાં પડે થવું (Pyorrhea)
- (૧૨) કૃમિ, કરમિઆ (Worms) .

તે શિવાય તાવ સાથેના કે તાવ વગરના-શરદી, ઈન્ફલુએન્ઝા, ગળાના કાકડાનો સોજો, ટોમેન વિષ (Ptomaino Poisoning) ના ઉપદ્રવ, સીરમ કે શીળી રોગના તાવ વગેરે જેવા રોગોમાં દૂકાં કે નાના અપવાસ કરાવવા. દુર્બળ રોગીઓને જંગલી તાવ (Hay Fever) દમ, અને પાર્શ્વશૂળમાં પછુ નાના અપવાસ કરાવવા. તેજ પ્રમાણે માસિકધર્મમાં બગાડ, પેઢામાં બળતરા, ગ્રેસ્ટેટ ગ્રંથિમાં બગાડ, નપુંસકતા, મૂત્રાશયની ખીમારી (Bladder), ગુદા અને પેઢાના અવયવોનું ખસી જવું વગેરેથી પેઢા થતા નાના વ્યાધિઓ, અછળડા, લાલ તાવ અને ડિક્થેરિયામાં નાના અપવાસ કાયદાકારક થાય છે.

- (૧૦) ચાંદાં (Abscesses)
- (૧૧) એપેન્ડીસાઇટિસ (Appendicitis)
- (૧૨) ટાઇફોઇડ (Typhoid)
- (૧૩) ઉદરાવરણુદાહ (Peritonitis)
- (૧૪) નાસુર (Cancer)
- (૧૫) અંથી-ક્ષત (Benign Tumours)
- (૧૬) નસોનું ચડી જવું કે ગંઠાઈ જવું (Arteriosclerosis)

શરીરમાં અશક્તિ બહુ માત્રમ પડે તો અપવાસ છોડવા. અપવાસ પર પૂરી શ્રદ્ધા ન રાખી શકે એવા દરદીએ તો દૂંઠા અપવાસ જ કરવા. ક્ષયરોગમાં લાંબા અપવાસ કરવા સારા નથી.

એક વારનું લોજન છોડી દેવાથી દૂંઠા અપવાસની શરૂઆત થાય છે. જે દિવસે ભૂખ ન હોય, તે દિવસે ખાવું જ નહિ. તેથી માથું દુઃખે તો જાણવું, કે બીજા કેટલાક દિવસ અપવાસ કરવાની જરૂર છે. કારણ કે શરીરમાં વિષ હોવા શિવાય માથું દુઃખે નહિ. એક વારનું લોજન છોડ્યાથી શરૂ કરીને ૭થી ૧૨ દિવસ સુધીના દૂંઠા અપવાસ કહેવાય છે.

નીચે લખેલા સાધારણ રોગોમાં લાંબા અપવાસ કરતાં આંશિક કે અરધા અપવાસની વધારે જરૂર હોય છે.

- (૧) કંદ (Catarrh)
- (૨) કબજિયાત (Constipation)

- (૩) અતિસાર (Diarrhea)
- (૪) માથાનો દુઃખાવો (Headaches)
- (૫) શૂળ (Colic)
- (૬) ફોલ્લા (Boils)
- (૭) બહારનાં અંગોમાં ગૂમડાં થવાં. (Superficial abscesses)
- (૮) ચામડીના રોગ (Skin Eruptions)
- (૯) ન્યુરીટીસ (Neuritis)
- (૧૦) શાનતંતુઓની નબળાઈ (Neuralgia)
- (૧૧) દાંતમાં પડ થવું (Pyorrhea)
- (૧૨) કૃમિ, કરમિઆ (Worms)

તે શિવાય તાવ સાથેના કે તાવ વગરના-શરદી, ઈન્ફ્લુએન્ઝા, ગળાના કાકડાનો સોજો, ટોમેન વિષ (Plomaine Poisoning) ના ઉપદ્રવ, સીરમ કે શીળી રોગના તાવ વગેરે જેવા રોગોમાં દૂકાં કે નાના અપવાસ કરાવવા. દુર્ગંધ રોગીઓને જંગલી તાવ (Hay Fever) દમ, અને પાર્શ્વશૂળમાં પછુ નાના અપવાસ કરાવવા. તેજ પ્રમાણે માસિકધર્મમાં બગાડ, પેઢામાં બળતરા, પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિમાં બગાડ, નપુંસકતા, મૂત્રાશયની બીમારી (Bladder), શુદ્ધ અને પેઢાના અવયવોનું ખસી જવું વગેરેથી પેદા થતા નાના વ્યાધિઓ, અછબડા, લાલ તાવ અને ડિક્થેરિયામાં નાના અપવાસ કાયદાકારક થાય છે.

આંશિક (અર્ધા) અપવાસ અથવા ફળોપવાસ

ફળ શબ્દ બહુ વ્યાપક છે. કેળાં, અંજીર, ખજૂર વગેરે એક પ્રકારના ખોરાક છે. તેથી ચિકિત્સાને અનુ-ફળ પડે એમ ફળનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો માત્ર ખાટાં, ખટમધુશં અને રસદાર ફળોનો ઉપયોગ કરવો. એવાં ફળોમાં સફરજન, અંજીર, ખાટાં પીચ, વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. નારંગી અને મોસંબી ગમે તેટલાં ખાઈ શકાય છે. એ સર્વોત્તમ ખોરાક છે. ગરમીના દિવસોમાં એકાદ બે મહિના ફળાહારજ કરવો બહુ ફાયદાકારક છે. ફળાહાર માટે નીચેના નિયમો યાદ રાખવા:

(૧) દરરોજ ત્રણ વાર નારંગી ખાવી. ઝાડો સાફ ન આવતો હોય તો નારંગીનાં બી પણ ચાવી જવાં.

(૨) ચોવીશ કલાકમાં ત્રણ વાર એક એક ગ્લાસ (આશરે ૨૦ તોલા) ફળરસ પીવો; પાણી પણ ખૂબ પીવું.

(૩) દિવસમાં બે વાર ત્રણથી છ ઐંસ (૧ ઐંસ = અડી તોલા) સુધીનું કોઈ પણ એક જાતનું ખાટું-મીઠું

ફળ દરેક વાર ખાવું. ખૂબ પાણી પીવું.

(૪) બેથી ચાર વખત ખાટાં ફળ અને રસભર્યાં ફળ ખાવાં. પાણી ખૂબ પીવું. આંક સાકરનો ઉપયોગ ન કરવો.

(૫) મલાઈ કાઢેલું દૂધ એક ગ્લાસ સવારે અને એક ગ્લાસ બપોરે પીવું.

(૬) ત્રણ વાર એક એક ગ્લાસ છાશ પીવી. પાણીનો ખૂબ ઉપયોગ કરવો. આવા ફળોપવાસ નીચે લખેલા રોગોમાં બહુજ ફાયદાકારક છે.

(૧) એક પ્રકારનો લકવો (Paralysis agitans)

(૨) જ્ઞાનતંતુઓની બીમારી (Locomotor ataxia)

(૩) ગળાચુંક કે કંઠરોથ (Goitre)

(૪) અપતંત્રક વાયુ (Hysteria)

(૫) ઉદાસીનતા (Melancholi)

(૬) જૂની ગરમી જેની અસર કરોડ વગેરે અંગો સુધી પહોંચી ગઈ હોય. (Old syphilis with gummatous formations or spinal cord affections.)

(૭) દુષ્ટ પાંડુ રોગ (Pernicious anemia)

(૮) એક ભતનો હૃદય રોગ (Myocarditis)

(૯) હૃદયના સ્નાયુનો સોજો અને નબળાઈ. (Inflammation Weakness of the heart muscle.)

(૧૦) પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિના એક અંશનો નાશ (Hypertrophy prostatitis)

તે ઉપરાંત દાઢ, નાકના મસા, ગળાનો સોજો વગેરે રોગોમાં ફળોપવાસથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

અપવાસની શરૂઆત અને સમાપ્તિ

ખીમારીઓ બે પ્રકારની હોય છે. એક તીવ્ર (Acute) અને બીજી લંબાણુ (Chronic). પહેલા પ્રકારની ખીમારીઓ એકાએક લયંકર રૂપમાં થાય છે. બીજી મંદ રીતે પણ ધણે લાંબો સમય ચાલ્યા કરે છે. તેમાં હરદી પોતાનું 'રોજિંદું' કામકાજ સારી પેઠે કરી શકે છે. તેમાં તેને કાંઈ ખાસ અડચણ મालૂમ નથી પડતી.

પહેલા પ્રકારની ખીમારીઓમાં અપવાસ જલદી શરૂ કરી દેવા જોઈએ; તેમાં વિલંબ કરવો સારો નથી. બીજા પ્રકારની ખીમારીઓમાં ઢીલ થાય તો ચાલે. તેમાં અપવાસ માટે તૈયારીઓ કરી શકાય, અપવાસ સુગમતાથી થઈ શકે ને, શરીરને એકાએક કાંઈ ખાસ ધક્કો ન લાગે તેની સાવચેતી રાખી શકાય.

બીજા પ્રકારની ખીમારીઓમાં ઝેરોની જમાવટ એજ માત્ર એકલું કારણ હોતું નથી. પણ આવશ્યક તત્વો તથા જીવનતત્વો (Vitamins) વિનાના ખોરાકથી પણ

એ રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી અપવાસ શરૂ કર્યા પહેલાં હલકો, પૂરતાં જીવનસત્વોથી ભરપૂર ખોરાક લેવો. કાચાં, ખાટાં અને રસદાર ફળો તેમજ શાકભાજીમાં એ તત્વો વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે. શાકભાજીના દાર અને જીવનતત્વો એટલાં બધાં ઉપયોગી અને ફાયદાકારક છે, કે તે વિના શરીરનો કારભાર ચાલી જ ન શકે. પરંતુ એમાં જંતુ હોય છે તે રોગીના શરીરમાં જઈ નવા રોગો પેદા કરે છે. તેથી ડા. કેલોગના કહેવા મુજબ એમને બરાબર ઘસીને ઘોવાં અને બને તો જંતુનાશક દવાથી ઘોઈ સાફ કરવાં વધારે ફાયદાકારક છે. મીઠાનું કે કટકડીનું પાણી કરી તેમાં ફળો ને શાકભાજી ધૂએ તો પણ ચાલે.

પ્રથમ શાકભાજી અને ફળાહાર કરી પછી અપવાસ કરવાથી જલદી ફાયદો થાય છે; અને કોઈ પણ પ્રકારની ખાસ તકલીફ રહેતી નથી.

અપવાસ બરાબર પૂરો થયા પહેલાં જ તોડવામાં આવે તો તેથી હાનિ પહોંચે છે. કોઈ કોઈ વાર તાવ આવે છે, કે નાડીની ગતિ ઘણી ઝડપે ચાલે છે; બિનટી થાય છે, કે અરૂચિ લાગે છે. એવી દશામાં ફરીથી અપવાસ શરૂ કરવા જોઈએ.

અપવાસશાસ્ત્રના સારા અભ્યાસીઓની સલાહ પ્રમાણે જ અપવાસની સમાપ્તિ પછી ખોરાક લેવો. ખાસ કરીને પાણી મેળવેલો ફળોનો રસ તથા એવાં બીજાં હલકાં પીણાં લેવાં. તેથી પાચનક્રિયાની શરૂઆત

થશે. પ્રથમ નારંગી, મોસંળી, સફરજન, ટમેટાં, અનનાસ વગેરે ફળોનો રસ પાણી ઉમેરીને લેવો. તેમાં નારંગી સૌથી ઉત્તમ. તે ન મળી શકે તો પાણીમાં થોડું મધ લીંબુ લેળીને આપવાં; અથવા આશરે બશેરેક પરચુરણ શાકભાજી સમારી એક ગેલન પાણીમાં ઉકાળી, પછી તે પાણી ગાળી લેવું; અને જરૂર પડે ત્યારે તે પાણી ૧૦થી ૨૫ તોલા જેટલું આપ્યા કરવું. ખારી અને ખાટી ભાજીઓ વિશેષ પ્રમાણમાં રાખવી. પાલક, મેથી, ચોલાઇ વગેરે ભાજી ઉત્તમ છે.

આરંભમાં અપવાસ પછી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ફળ કે ભાજીનો રસ આપ્યા કરવો. પછી થોડુંક દૂધ શરૂ કરવું.

અપચો, પિત્તાશયનો સોજો (Gastric ulcer), પિત્તાશયનાં નાસૂર (Carcinoma) અને પિત્તાશયના ક્ષયમાં જવ કે ઘઉંના ગરમ પાણીથી જેટલો ક્ષાયદો છે તેટલો દૂધથી પણ થતો નથી. દૂધથી કબજિયાત થતી હોય તેઓને માટે પણ ઉપલાં પીણાં લેવાં સારાં છે. ઊકળતા બશેર પાણીમાં એક ચમચો ભરીને જવનો લોટ અને ચપટી મીઠું નાખી ઊકાળવું, પછી તેને ગાળી લેવું. ત્રણ ત્રણ કલાકને અંતરે દસ કે પંદર તોલા તે પાણી પીવું. ૨૪ કલાક પછી પાણી શિવાયનું જવનું તત્વ પણ આપી શકાય. લૂખ વધારે જણાતી હોય તો થોડું થોડું દૂધ પીવા આપવું.

અપવાસના અને બે દિવસ પછી પણ શાકભાજીનું

પાણી જોઈએ તેટલું પી શકાય છે. તે વખતે જોરાકથી પૂરતો સંતોષ ન મળે તો લાજીનું પાણી ગમે તેટલી વાર પીવાય, પણ એકી વખતે ૧૫ તોલાથી વધારે પ્રમાણમાં ન આપવું.

અપવાસ પછી જોરાક માટે કેટલીક પ્રથા આપી છે તેમાંથી દરદીને અનુકૂળ થાય તે એક પસંદ કરી તે પ્રમાણે ખાવાને આપવું.

જેથી પાંચ દિવસના અપવાસ માટે પથ્ય:

૧લે દિવસે—ત્રણ ચાર તાલું ફળ.

૨જે દિવસે—દર કલાકે એક ગ્લાસ દૂધ.

પછીના દિવસોએ—અરધા કે પોણા કલાકને અંતરે ૧૨ કલાક સુધી દૂધ આપવું; દૂધનું પ્રમાણ દરદીની ઇચ્છા, પાચનશક્તિ અને શારીરિક સ્થિતિ પર આધાર રાખે છે.

અથવા

૧લે દિવસે—ત્રણ વાર એક ખાટું ફળ, એક મીઠું ફળ, અને એક ગ્લાસ દૂધ.

ત્રણ દિવસ પછી—સવાર સાંજ અચ્છેરથી શરૂ કરી એક ચેર સુધી ગરમ દૂધ, અને બપોરના શાકલાજીનો રસ.

એકાદ બે આઠવાડિયા પછી—દૂધ ઉપર વધારે દિવસ રહેવાની ઇચ્છા ન હોય તો ધીરે ધીરે અનાજનો જોરાક લેવા માંડવો.

છથી ૧૦ દિવસના અપવાસ માટે

૧લા બે દિવસો—ત્રણ ચાર વાર તાળ' ફળ.

૩જે દિવસે—બે બે કલાકને અંતરે અરધો શેર ગરમ દૂધ.

૪થે દિવસે—એક એક કલાક પછી અરધો પાઇન્ટ દૂધ.

ત્યાર પછીના દિવસોમાં—અરધા કે પોણા કલાકને અંતરે ગરમ દૂધ.

અથવા

પહેલા બે દિવસે—તાળ' મીઠાં ફળ, અને ત્રણ વાર ગરમ દૂધ.

૧૦થી ૨૦ દિવસના અપવાસનું પથ્ય:

૧લે દિવસે—૧૦થી ૨૫ તોલા પાણીમાં મેળવેલા ફળોનો રસ, ત્રણ વાર.

૨જે દિવસે—૧૦થી ૧૫ તોલા પાણીમાં મેળવેલા ફળોનો રસ.

૩જે દિવસે—દર બે કલાકે અરધો પાઇન્ટ હુંફાળું દૂધ.

ત્યાર પછીના દિવસોમાં એક કલાકે અથવા પોણા કે અરધા કલાકના આંતરે અરધો અરધો શેર ગરમ દૂધ.

અથવા

બે એકલું દૂધ ન લેવું હોય તો

અપવાસ પછી શક્તિ કેવી રીતે આવે ?

અપવાસ પછી શરીરમાં જીવનતત્વો (વિટામિન) અને ક્ષારો ઘણા પ્રમાણમાં ઘટી ગયાં હોય છે, કેમકે તે વખતે એ જરૂરી ચીજો પ્રાપ્ત થતી નથી. અરળી, પ્રોટીન, વગેરે તત્વો તો શરીરમાંથી મળી રહે છે, પરંતુ ક્ષાર અને જીવનતત્વો નથી મળી શકતાં. તેથી અપવાસ પછી જે ખોરાક લેવો તે એવો લેવો, કે વનસ્પતિના ક્ષારો અને વિટામિન્સ કે જીવનતત્વો વધારે મળે.

અપવાસ છોડતી વખતનું પથ્ય તો જોઈ લીધું. તેમાં લખ્યા-પ્રમાણે-ફૂધના ખોરાકથી જેટલો લાભ લેવાય તેટલો લઈને પછી નીચે લખ્યા પ્રમાણેના ક્રમમાંથી એક ક્રમ પસંદ કરવો, અથવા અરધો દિવસ ફૂધનો ઉપયોગ કરી બાકીના અરધા દિવસમાં પસંદ કરેલા ક્રમ પ્રમાણે આહાર કરવો:

(૧) સવારે બિઠતાં જ એક ગ્લાસ છાશ, બે કલાક પછી બાજી, 'ડુંગળી, કાચી કાપેલી કેળી; અને પાણીમાં પીસેલી બદામ અને કેળાં; અથવા દ્રાક્ષ, નારંગી અને

અખરોટ અથવા અંજીર અને અખરોટ.

(૨) ખપોરે એક વાગ્યા સુધી દૂધ, સાંજે પાંચ કે છ વાગે શાકભાજી, થોડું કાચું શાક, એક ખાદેલો ખટાકો, ભાત, એકાદ બે રોટલી અને એક ગ્લાસ છાશ.

(૩) સવારે ૧ ગ્લાસ છાશ, બે કલાક પછી દ્રાક્ષ, પાણીમાં પાતળી પીસેલી ખદામ, બીજાં મીઠાં ફળ, અને પીસ્તાં; ચારોળી, અખરોટ, કાજુ, મગફળી વગેરે જેવા સ્તિગ્ધ (તેલી) મેવા આ બધા મેવો ગમે તો દૂધ સાથે લેવો ને ગમે તો જુદો લેવો. બે કલાક પછી શાકભાજી, ખીર, પનીર વગેરે લેવું. ત્રણ કલાક પછી લીલાં શાક, ખાદેલા કે શેકેલા ખટાકા, ખાદેલાં અંજીર, ભુખારી આલુ, કેશીના દાણા.

(૪) નાસ્તા માટે ખાટાં મીઠાં ફળ, અને દૂધ; ખપોરે કેળી, કાચાં ટામેટાં, ડુંગળી અને ખાદેલા કેશીના દાણા; સાંજે એકાદ બે જાતની શાકભાજી, રોટલી અને દાળ.

ખોરાકની પરેજી સાથે ગળસરની કસરતો, સ્વચ્છ હવા અને તડકાની ઘણી જરૂર છે. હંમેશાં ભૂખ કરતાં થોડું ખાવું. પછી ભૂખ લાગે તો સમય પહેલાં પેણ ખાવું. દિવસે અને ખાસ કરીને જમતી વખતે પાણી પીવું, કારણ કે તેથી લોહી વધે છે અને પાતળું થાય છે. દુર્બળ અને મન્દ પાચનશક્તિવાળાઓ માટે જમતી વખતે પાણી પીવું ઠીક નથી. પેણ બીજા બધાં માટે તો એ નિયમ સામાન્ય કહેવાય. ઠંડા પાણીથી મંદાગ્નિ થાય તો કુકું પાણી કે ગરમ પાણી પીવું. પાણી તો અમૂત

અપવાસના અનુભવો

ખોરાક અને લોજન સંબંધી જ્ઞાનમાં સર હેન્દ્રી યોમ્પસન સૌથી વધારે નિષ્ણાત ગણાય છે. તેઓ કહે છે, કે માણસ જેમ જેમ ઉંમરમાં વધે છે તેમ તેમ તેને ખોરાકની જરૂર ઓછી રહે છે. જુવાનીમાં જેટલું લોજન જીવવા શકાય છે તેટલું વૃદ્ધાવસ્થામાં જીવવા શકાતું નથી. જીવવા શકાય તો શરીરમાં ટકતું નથી અને કદાચ ટકી પણ જાય તો તેનો શરીરને કાંઈ શુભ મળતો નથી. તેનું કારણ એ છે, કે વૃદ્ધાવસ્થામાં પાચકરસની સ્થિતિ સારી કે તાકાતવાળી હોતી નથી. ખીન્નું યુવાવસ્થામાં શરીરની વૃદ્ધિ થાય છે, અને બધાં પોષક તત્ત્વો ઝટ ખપી જાય છે, ત્યારે ઘડપણમાં શરીરની ક્ષીણતા શરૂ થાય છે. તેથી એક વાત સિદ્ધ થાય છે, કે શરીરમાં લેગા થયેલા નિરૂપયોગી પદાર્થો ઘટાડવા જીવવામાં અપવાસની ખાસ જરૂર હોય છે. સ્નાયુ અને શરીરમાં વધારે કરે તેવા ખોરાકની એ વેળા જરૂર હોતી નથી,

તેથી પ્રોટીન તત્વવાળા, દાળ, બટાટા વગેરે પદાર્થો ખીલકુલ ખાવાજ નહિ. અને ચરબી પેદા કરે એવો ખોરાક પણ એછો કરી નાખવો. વૃદ્ધાવસ્થામાં તો બનતા સુધી શાકભાજી, ને ફળફળાદિજ લેવાં.

નાના કે દૂંકા અપવાસ તો બાળકો માટે પણ ઘણા ઉપયોગી છે. બાળકોની પાચનશક્તિ ઘણી તીવ્ર હોય છે, તેથી અપવાસકાળમાં શરીરનાં ઉપયોગી અંગોને પણ ઝપાટામાં પચાવી શકે છે. તેથી લાંબા અપવાસ તેમને માટે ઠીક નથી. બાળકોને ઘણું ખર્ચું જરૂર કરતાં વધારે ખોરાક અપાય છે. તેથી તેમનું શરીર ઘણું વધી જાય છે. શરીરે ગોળમટોળ અને જબર્ડું બાળક તાકાતવાળું મનાય છે પણ તે જૂલ ભરેલું છે. ડા. પેન્જ કહે છે, કે દુનિયામાં માણસ શિવાય કોઈ પણ જીવનાં જાતિયાં બહુ જાડાં હોતાં નથી. કુદરતી નિયમના પ્રમાણસર બાળકો હોવાં જોઈએ; પણ માનવજાતિમાંજ માત્ર તેમ હોતું નથી. ચરબીવાળા જાડા સ્નાયુઓ સૂચવે છે, કે ખોરાક શરીરમાં પડે છે. પણ જાડાં બચાંને, મોટપણે, તે માંદગીનું એક કારણ બને છે. માટે બાળકોને તો રીતસર ખોરાક જ આપવો જોઈએ.

ઘણા કહે છે, કે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ પોતાના અને બાલકના પોષણ માટે જમણું કે વધારે ખાવું જોઈએ. પણ આ વિચાર તદ્દન જૂલભરેલો છે. ધારો કે બાળક જન્મે ત્યારે ૯ પૌન્ડ હોય. એટલે નવ મહિનામાં ૬૨ મહિને એક પૌન્ડ સરેરાસ આવી; અને મહિને એક

પૌન્ડ એટલે દરરોજની સરેરાસ ૧/૨ ઑંસ, એટલે સવા તોલો આવી. હવે દરરોજના સવા તોલા માટે માતાએ દરરોજ એક કે બે પૌન્ડ ખોરાક વધારે ખાવો એ તે કેવી મૂર્ખાઈ? બહુ ખોરાક લેવાથી પ્રસવ વખતે માતાના સ્નાયુઓની જીવનશક્તિ ઓછી થઈ જાય છે અને તેને તાવ રહ્યા કરે છે.

ખિચારા બાળકને પણ જન્મ પછી જરૂર કરતાં વધારે ખોરાક અપાય છે. ડા. પેન્ડે હિસાબ કાઢ્યો છે, કે શરીરના પ્રમાણમાં નાનાં બાળકોને જેટલું દૂધ પીવાડે છે, તેટલું દૂધ કોઈ જીવાનને પીવાડવાતું હોય તો આશરે એક મણ જોઈએ અને તેથી બાળકોને જે રાગ થાય છે તે એટલો ખોરાક આપતાં અવશ્ય થાયજ.

હવે કેટલાક અપવાસીઓના અનુભવ તપાસીએ.

કુમારી એલ. એસ.—૧૯૨૦ ડિસેમ્બરના ‘પ્રીતી-કલ કલ્ચર’ માસિકમાં શ્રીમતી એની રીલોહુમ આ ૨૨ વર્ષની સુવતી માટે લખે છે, કે તેને ફેફસાંનો સંપૂર્ણ ક્ષય રોગ હતો. ઘણા દિવસ તેને સાદો ખોરાક અને પુષ્કળ પાણી પર રાખી. પહેલાં કેટલાક દિવસ ફેફસાંમાંથી મળ સાથે પુષ્કળ કચરો નીકળતો હતો. પછી ધીમે ધીમે તે ઓછો થયો. ૨૨ દિવસ પછી ક્ષયનાં જંતુ માલૂમ પડ્યાં નહિ. દિવસે દિવસે તેની સ્થિતિ સુધરતી ગઈ અને તે સંપૂર્ણ તન્દુરસ્ત બની ગઈ.

સેનેટર એચ. જે. હિલે—એઓ ૧૯૨૦ નવે-

ખરના “ફિઝિકલ કલ્ચર”માં લખે છે, કે ‘હું’ હમના રોગથી પીડાતો હતો. તે માટે મેં ૨૨ દિવસના અપવાસ કરેલા. હું દરરોજ ૬ માઈલ પહાડી રસ્તાઓ પર ચાલતો. અને માફ રોજિંદું કામ ખરાબર કરતો. માફ વજન ૨૩૮ હતું. અપવાસ પછી છાતી અને પીઠના ઘેરાવામાંથી ૧૫ ઇંચ માંસ ઘટી ગયું અને ગરઠનના ઘેરાવામાંથી ૩ ઇંચ ઓછું થયું; પણ હમનો રોગ તો સમૂળગો મટી ગયો.

મિ. પી.—આ ભાઈ ન્યુયોર્કના કપ્રસ્તાનમાં કામ કરે છે; એટલે પોતાના ધંધાને અંગે ડાક્ટરોના પરિચયમાં ઘણા આવતા. ડાક્ટરોએ તેમને કહ્યું, કે તમારા જઠરમાં નાસૂરનું ગૂમડું થયું છે, તે ઓપરેશન વિના તો સાફ જ નહિ થાય. પરંતુ પોતે ઓપરેશનથી મરેલાં કેટલાંય શબને દફનાવેલાં એટલે બીક બહુ લાગે. તેથી કોઈ બીજા ઉપાયની શોધ કરવા માંડી. પેટમાં તો એવું દુખે કે સીધું ચલાય પણ નહિ. તેમણે અપવાસ આદર્યા અને ત્રણ અઠવાડિયામાં પૂરેપૂરો આરામ પણ થઈ ગયો. પછી મળનું સીધું ટટાર ચલાતું, ને દરદ પણ મટી ગયું. ધીરે ધીરે શરીરનો રંગ પણ બદલાયો. જે મહિનાની અંદર ડાક્ટરોએ કહ્યું, કે હવે તમે તબ ન સાબ થઈ ગયા છો.

જોસફ થોમસ—(ફિઝિકલ કલ્ચર ૧૯૨૧ એપ્રિલ) ૨૩ વર્ષનો આ યુવક અમેરિકન નૌકાસૈન્યમાં સિપાઈ હતો. તેને ગરમીનો રોગ થયો. પહેલાં સાધારણ

૧૯૨૨) આ સાઠ વર્ષનો ડાસો વર્ષો થયાં સંધિવાથી પીડાતો હતો. તેને બીછાના પર ૨૩ દિવસના અપવાસ કરાવ્યા. અપવાસકાળમાં લકવાના હલકા હુમલા થાય; અપવાસ ન કરાવ્યા હેતુ તે તેનું મોત થાત. ૨૩ અપવાસ પહેલાંજ લકવો મટી ગયો અને સંધિવા પણ જતો રહ્યો.

ઇલાજોથી તે દબાઈ ગયો. પણ બે મહિના પછી તે પાછો
 ઊભાજ્યો. રોગનું જોર ભયંકર હતું. ડા. વોશરમેને એના
 લોહીનું દબાણ તપાસ્યું તો તે ૪૪ અંશ હતું. ત્યારે
 ડાક્ટરોએ સાલ્વર્સન (૬૦૬) ઇન્જેક્શન, પારો અને
 પોટેશિયમ આયોડાઇડનો ઉપચાર ૯ માસ લગી ચાલુ
 રાખ્યો. પરિણામ એ આભ્યું, કે પેટ ખરાબર કામ ન
 કરે, અને શરીર લોહી વિનાનું બની ગયું. છતાં લોહીના
 દબાણમાં કશો ફેર પડ્યો નહિ. એટલે તેણે નૌકાસૈન્યના
 ડાક્ટરને ક્ષમા કરવા ના કહી દીધી. વધુ ઉપાય કરવા
 કરતાં નોકરી છોડવાનું તેણે વધારે પસંદ કર્યું. તેને
 ૧૨ દિવસના અપવાસ કરાવવામાં આવ્યા. ૧૩મે દિવસે
 તેણે એક સફરજન ખાધું અને ત્યાર પછી ૧૩ અઠ-
 વાડિયાં દૂધ પર રહ્યો; અને સંપૂર્ણ રીતે સાજો થઈ ગયો.

જોની વેલ્સ—(૪ વર્ષનો છોકરો)—એને અસાધા-
 રણ પ્રકારનો ન્યૂમોનિયા (ત્રિહોષ) થયો હતો. ૬ દિવસ
 સુધી એને ખાલી પાણી કે લીંબુલેજેલાં પાણી પર
 રાખ્યો. ચોથે દિવસે તે ખીછાના પર કે નીચેની જમીન
 પર રમવા લાગ્યો. પાંચમે દિવસે પાછો તાવ આવ્યો તેથી
 ખીજા અપવાસ કરાવવા પડ્યા. શરૂઆતના ત્રણ દિવસમાંજ
 છાતીનું દરદર ઓછું થઈ ગયેલું. માત્ર તાવ સિવાય બીજી
 કશી ફરિયાદ ન હતી. એકજ અઠવાડિયામાં તે બાળક
 સાજું થઈ ગયું.

એમ્પ્રોઝ ટાયલર—(ફિઝિકલ ડલચર, સપ્ટેમ્બર

૧૯૨૨) આ સાઠ વર્ષનો ડાસો વર્ષો થયાં સંધિવાથી પીડાતો હતો. તેને ખીછાના પર ૨૩ દિવસના અપવાસ કરાવ્યા. અપવાસકાળમાં લકવાના હલકા હુમલા થાય; અપવાસ ન કરાવ્યા હોત તો તેનું મોત થાત. ૨૩ અપવાસ પહેલાંજ લકવો મટી ગયો અને સંધિવા પણ જતો રહ્યો.

એક સ્ત્રી—(ફિઝિકલ કલચર સપ્ટેમ્બર ૧૯૨૨) આ બહેનને અપચાનો રોગ હતો; શરીર અતિશય બહુ વધી ગયું હતું; તેણે ૩૫ અપવાસ કર્યા; તેમાં લગભગ અઢાં દિવસો તો તેણે પાણી પણ લીધું નહિ. અપચાનાં લક્ષણો તેમજ ખીછા ખીમારીઓ ખીલકુલ નાબૂદ થઇ ગયાં.

મિ. સી. સી. એચ. કેવેન—(ફિઝિકલ કલચર. સપ્ટેમ્બર ૧૯૨૨) આ ભાઈ વોરેન્સબર્ગ, ઇલિનોઇના રહીશ હતા. તે વર્ષોથી નાક અને ગળામાંના કફના દર્દથી પીડાતા હતા. તેમણે ૪૨ દિવસના અપવાસ કર્યા. અપવાસકાળમાં તેમનું ૩૦ શેર વજન ઘટી ગયું; છતાં તે દરરોજ પોતાની નોકરી પર જતા. અપવાસથી રોગ તદ્દન મટી ગયો. અને બાંહે પેટ નવુંજ ન બની ગયું હોય એમ તેમને લાગવા માંડ્યું.

મિ. મિલ્ટન રોથબર્ન—(ફિઝિકલ કલચર સપ્ટેમ્બર ૧૯૨૨); આ ભાઈ માર્કિન્ટ વરનોન ખાતે ન્યુયોર્કમાં રહેતા. શરીરનું વજન એટલું બધું હતું, કે તેને લીધે માથે લોહી ચડી જવાના રોગની (Apoplexy)

ધારતી રહેતી હતી. તેમની વય ૫૪ વર્ષની હતી; અને અનાજનો વેપાર કરતા. તેમને ૨૮ દિવસના પૂરા અપવાસ કરાવ્યા. અને એ અઠવાડિયાં કેવળ શાકભાજીનું પાણી આપ્યું. તે દરમિયાન ૪૨ રતલ વજન ઓછું થયું; અને બીમારીનો ભય ટળી ગયો. અપવાસ સમયે તેમના એક નોકરે કેટલાંક ફળો લાવીને તે ખાવા આશરૂ કર્યો; પણ તેમણે કહ્યું, કે અત્યારે મને કોઈ ૧૦૦૦ ડોલર આપે તોયે એ ફળ ન ખાઉં.

એચ. એચ. એચ. તે ઉંમર વર્ષ ૩૧ (ફિઝિકલ કલચર, સપ્ટેમ્બર ૧૯૨૧) આને પેટનો કફ (Catarrh of Stomach) અને કબજિયાતનો રોગ હતો. ધીમે ધીમે ખોરાક ઓછો કરી એને શાકભાજીના પાણી પર રાખ્યો, અને પછી ૧લી જૂનથી ૩૯ જુલાઈ સુધી ૩૩ દિવસના અપવાસ કરાવ્યા. પછીથી ૧૫મી જૂન સુધી જાણે, આંતરડાં છોલાતાં હોય એમ લાગ્યું. ૩૯ જુલાઈ પછી પાણી અને નારંગીનો રસ લેવાનું શરૂ કર્યું. શરૂઆતમાં વજન ૧૬૦ રતલ હતું. તે ૧૧૮ થયું. પણ અપવાસ છોડ્યા પછી પાછું વજન ઘટવા લાગ્યું. પાંચ અઠવાડિયાં પછી તે ૧૭૪ પાઉન્ડ થઈ ગયું, અને તેને પુષ્કળ શક્તિ આવી.

મિ. વિલિયમ્સ. એન. સી.—ઉંમર વર્ષ ૨૫ એને પરમીઓ (ગેનોરિયા) ઘવાળી અર્ધાંગ વાયુ થયો. તેથી બીજાનામાંથી ઉઠાતું બેસાતું પણ નહિ. તેણે ૫૪ દિવ-

સના લાંબા અપવાસ કર્યા. તે પહેલાં અને પછીના ૪ દિવસ તે નારંગીના રસ પર રહ્યા. તેનું વજન ૧૫૫ પૌન્ડ હતું તે અપવાસમાં ૪૦ પૌન્ડ ઓછું થઈ ગયું. અપવાસ પૂરા થતાં પહેલાંજ તે ઓરડામાં ફરી ફરી શકતો. અને એક અઠવાડિયા પછી લાકડીના ટેકાએ રસ્તા પર પણ ચાલી શકતો. જે અઠવાડિયાં પછી લાકડી વિના ચાલવા લાગ્યો. ધીમે ધીમે વજન વધવા લાગ્યું અને પાંચ અઠવાડિયાંમાં તે પહેલાં કરતાં ૧૦ ઓંસ વજન વધ્યું.

મિલર (એક વર્ષનું બાલક)—એના ઘરના ડાક્ટરે જણાવ્યું હતું, કે એને એક જાતનો હાયંકર લાલ તાવ છે. તેને ત્રણ દિવસ અપવાસ કરાવ્યા. પાણીની સાથે સહેજ નારંગીનો રસ આપવામાં આવતો હતો. આથી તે ખીલકુલ સાજો થઈ ગયો.

કુમારી એ. એ. કેનેડા.—(ઉંમર વર્ષ ૨૮) એને પેટના અંગો ખસી જવાથી એક હાયંકર ખીમારી લાગુ પડી હતી. શરૂઆતમાં ચાર દિવસ નારંગીનો રસ, આપી ૨૫ દિવસ પાણી પર અપવાસ કરાવ્યો; પછી ત્રણ દિવસ નારંગીનો રસ આપ્યો. ત્યાર પછી વર્ષોથી ન લાગી હોય એવી સખત ભૂખ લાગી. જે જીવન તેને ભારૂપ હતું તે હવે આનંદમય લાગ્યું. ૩ મહિનામાં તે તેનું શરીર સુંદર અને સુડોળ બની ગયું અને નવ વર્ષથી કરમાઈ ગયેલું ચૈવન ફરી આવ્યું. હવે તે સંપૂર્ણ

તન્દુરસ્ત ચુવતી બની ગઈ છે.

એમ. એ. એમ.—(દક્ષિણ કેરોલિના ઉ. ૬૮) એને આમાશય (Gastritis) અને કબજિયાતની ફરિયાદ હતી. અને જીભ પર ચાંદી પડી હતી. પહેલાં નારંગીનો રસ લીધાથી ચાંદી વધી ગઈ, ત્યારે ૩ અઠવાડિયાં ઠેવળ પાણી પર રહ્યો. ત્યાર પછી દસ દિવસ તેણે દૂધ લીધું. એટલે જીભ પરની ચાંદી અપવાસ સમયે મટી ગયેલી તે ફરી ઊભળી આવી. પાછા જે અઠવાડિયાં અપવાસ કર્યા. પછી પાંચ અઠવાડિયાં દૂધ પીધું. તેથી ફાયટો લાગ્યો. દૂધ છોડ્યા પછી જે અઠવાડિયાં નારંગીના રસ પર રહ્યો. ને તે પછી તે બીલકુલ સાન્ને થઈ ગયો.

કુમારી ટી. એલ.—(ઉ. ૧૬ વર્ષ) એની જિંથાઈ ૫ શીટ ૭ ઇંચ હતી. વજન ૧૧૫ રતલ હતું. તેને ગળાના મસોડા અને બોચીના ભાગમાં ફાય થયો હતો. શરૂઆતમાં જે દિવસ નારંગીનો રસ લીધો. ત્યાર પછી તેને ૧૫ અપવાસ કરાવ્યા અને અંતમાં પણ જે દિવસ નારંગીનો રસ આપ્યો. ત્યાર પછી જે માસ લગી બાક આપ્યો અને દૂધનો ખોરાક શરૂ કર્યો. બીમારી સમૂળગી મટી ગઈ. અને અવાજ પણ સૂરીલો બન્યો.

મિ. પી. એ.—(ઓખાહામા. ઉ. ૪૪ વર્ષ) એને એક બતના મધુમ્રમેહ (Diabetes Mellitus) નું ત્રણ વર્ષ સુધી દરદ હતું. ફાલ્લા શિવાય રોગનાં બધાં લક્ષણ જણાતાં હતાં. એને ૩૧ અપવાસ પાણી પર કરા-

બ્યા. શરૂઆતમાં અને છેવટે ૪ દિવસ અંજીરનો રસ લેજીને પાણી આપવામાં આવ્યું. દરરોજ થોડો સખત ઝાડો થતો. પરંતુ ૧૬મે દિવસે તે ન થયો. કારણ કે ૧૫મે દિવસે જો ઝાડો થયા હતા. ચોથા અઠવાડિયા સુધી શક્તિ ઘટવાને બદલે વધી અને પછી ઘટવા લાગી. તો એ નબળાઈ તો ન હતી જ. ત્યાર પછી તેને મલાઈ ઉતારી લીધેલા દૂધ પર રાખવામાં આવ્યો. રોગનાં બધાં લક્ષણો મટી ગયાં. પહેલાં વજન જોઈએ તે કરતાં ઓછું હતું તે અપવાસકાળમાં ૨૧ રતલ વધારે ઘટ્યું. પણ ચાર અઠવાડિયા પછી સરાસરી વજન થઈ ગયું.

આ બધાં ઉદાહરણો, હજારો કેસો પૈકી થોડાંક જ આખ્યાં છે. કદાચ અપવાસચિકિત્સાની તપાસ માટે દરેક વાચકને પોતાને મળતું આવતું ઉદાહરણ જાણવાની મરજી હશે; પણ અહીં આ કરતાં વધારે ઉદાહરણ આપવાને સ્થાન નથી, માત્ર રોગો માટે સર્વોત્તમ નહિ, તો સર્વોત્તમ પૈકી એક ઇલાજ અપવાસ છે એમ લોકોને સમજાવવાનો આ પુસ્તકમાં યત્ન કર્યો છે; તેનો ઉપયોગ કરવો કે ન કરવો એ વાચકની મુન્સફીની વાત છે.

કસરત, વિસામો અને સ્નાન

કેટલાક લોકો કસરત સંબંધે અતિશય આશાવાદી હોય છે. તેઓ એમજ સમજે છે, કે શરીરનો રોગ કાઢી નાખવામાં મદદગાર તરીકે દરેક ચિકિત્સામાં કસરતનો કેમ ખાસ હોવોજ જોઈએ. કારણ કે તેમની માન્યતા એવી હોય છે, કે વ્યાયામથી ન મટે એવો એકે રોગ જ નથી; અને અપવાસકાળમાં કાંઈ પણ હરકત વિના બધાંજ કામો થઈ શકે છે. પરંતુ આ વિચાર ભૂલ ભરેલો છે. ને એથી તો કોઈ વાર ભારે સંકટમાં આવી પડવાનો સંભવ રહે છે. આંશિક કે નાના અપવાસમાં શારીરિક શક્તિઓ ઘટાડવાની કાંઈ પણ જરૂર રહેતી નથી; પણ લાંબા અપવાસ સંબંધે એમ હોતું નથી. ત્રીજા કે પાંચમા દિવસથી કસરત બંધ કરી દેવી જોઈએ. સાધારણ હાલવા ચાલવા શિવચની બીજી કોઈ પણ કસરત ચાલુ ન રાખવી.

હાલમાં માલૂમ પડ્યું છે, કે એક ભાઈ અપવાસ-

કાળમાં નવ નવ માઇલ સુધી પ્રમાણ કરતાં વધારે બોળે ઉપાડી ચાલવાની કસરત કરે છે. આથી સિદ્ધ થાય છે, કે અપવાસકાળમાં પણ માણસ સખત કસરત કરી શકે છે, પરંતુ મોટે ભાગે લાંબા અપવાસીઓ માટે એવી કસરત બહુ નુકસાનકર્તા અને કેટલીક વાર પ્રાણ-ઘાતકજ નીવડે છે. કસરત કરનારને કસરતનું 'પૂરેપૂરું' પદ્ધતિસર જ્ઞાન નથી હોતું ત્યારે તો વધારેજ ભય રહે છે. અપવાસમાં થાક અને સ્નાયુઓની શક્તિ પર કસરતનો આધાર રહે છે.

અપવાસમાં ચલાવવાની કસરત સર્વોત્તમ છે. ચાલવાની કસરત કરતાં પણ શરીરનાં બધાં અંગોને વધારે કસરતની જરૂર હોય તો અવયવોને ઢીલા કરવા, તાણવા કે આળસ મરડવા વગેરેની કસરત કરવી. શરીરમાં આળસ અને શિથિલતા માલૂમ પડે ત્યારે આવી કસરતોથી અવશ્ય ફાયદો માલૂમ પડે છે.

દરેક જગાએ ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયા માલૂમ પડે છે. તેવી જ રીતે માનવ-યંત્રને પણ પોતાના કાર્યની પ્રતિક્રિયાની આવશ્યકતા છે. તેથી હરેક વખતે અને ખાસ કરીને અપવાસકાળમાં અવશ્ય વિસામો કે આરામ લેવાની જરૂર છે. ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયાની વચમાં તથા કસરત અને આરામની વચમાં એક પ્રકારનું 'પ્રમાણ રાખવું' પડે. દિવસમાં થોડો સમય આરામ માટે ફાજલ રાખવોજ જોઇએ. અને તે વખત ઘરની બહાર વીતાડવામાં આવે તો વધારે સારું. અનુકૂળ મોસમમાં જમીન

દસ વર્ષમાં ૩૮૧ અપવાસ

અપવાસ ૨૧ દિવસના થયા અને મને તેમાં ઘણો ફાયદો થયો. પહેલાં મને જે ઊઠવા બેસવાની મુશ્કેલી નહતી તે હવે ખીલકુલ જતી રહી. તા. ૩૧ ઓક્ટોબરે ૨૧મો અપવાસ હતો. તે દિવસે નોકર આવ્યો ન હતો તેથી મારે નળ પરથી ૬ ઘડા પાણી ભરી લાવવું પડેલું. તેમાં મને જરા પણ કષ્ટ થયું નહોતું.

તા. ૧લી નવેંબરે ૬ નારંગીનો રસ લઈ મેં અપવાસ છોડ્યા. તે દિવસે રાત્રે દસ વાગે એક એવો સખત ઝાડો થયો, કે તેવો તો ૨૧ દિવસના જીલાબ વખતે પણ નહોતો થયો. તેમાં કાળા રંગનો બહુ મળી નીકળ્યો, ને શરીર હલકું ફૂલ જેવું લાગવા માંડ્યું.

તા. ૨જીએ એક ડઝન નારંગીનો રસ લીધો. પરંતુ તેથી સંતોષ ન થયો અને વધુ ખાવાની ઇચ્છા થઈ. તા. ૩જીએ કેટલીય વાર મેં ૨૦ તોલા ગાયનું દૂધ અને એક ડઝન નારંગીનો રસ પીધો. તા. ૮મી નવેંબર સુધી દરરોજ એક શેર વધારે દૂધ અને ૬ નારંગીનો રસ લીધો. તા. ૯મીએ અઢી તોલા ભાત, ૪ શેર દૂધ અને ૬ નારંગીનો રસ લીધો. તા. ૧૦મીએ દૂધ અને રસ શિવાય દાળ અને ભાત ખાધાં. પરંતુ તેટલાથી પણ ખાવાની ઇચ્છા ઓછી થઈ નહિ.

તા. ૧૨મી નવેંબરે શરીરનું વજન કરાવ્યું તો ૧૪૨૧ થયું. મને બરાબર સમજાયું, કે ઘણો ખોરાક લેવાથી ચરબી વધશે; અને થયું પણ તેમજ. જેમ જેમ ખોરાકનું પ્રમાણ વધતું ગયું તેમ તેમ શરીરનું વજન

વધતું ગયું.

ચરખી ફરીથી વધી અને ઊઠવા બેસવાની પાછી મુશ્કેલી નડવા લાગી. એટલે ઈ. સ. ૧૯૨૩ના જાન્યુ-આરીથી ફરી અપવાસ શરૂ કર્યા; અને તે ૩૪ દિવસે છોડ્યા. એવી રીતે અત્યારે સુધીમાં હું અગિયાર વાર લાંબા અપવાસ કરી ચૂક્યો છું. પણ મને તેથી હંમેશને માટે ક્ષાયદો જણાતો નથી. તો પણ જેટલો વખત ક્ષાયદો થાય છે તેટલો વખત સુખચેતનમાં પસાર થાય છે; તેથી હું ફરીફરીને અપવાસ કરું છું. તેથી પ્રયોગમાં શી ખામી છે અને ચરખી વધવી કેમ બંધ પડતી નથી તે હું હજી સમજી શકતો નથી. તે કદાચ સારા દૂધના ખોરાકેજ થતું હોય તો પ્રભુ જાણે. પણ દૂધ મારાથી બંધ કરાતું નથી. કેઈ અનુભવી લાઈ મને એ જાણતમાં સલાહ આપશે તો મારા પર લાગે ઉપકાર થશે.

લી. રામેશ્વરનાંદ



કરેલા અપવાસની અનુક્રમણિકા

(૧)	૧૧-૧૧-૨૨ થી તા.	૩૧-૧૧-૨૨ સુધી	૨૧	અપવાસ
(૨)	૨૨-૧-૨૩ થી	,, ૧૪-૨-૨૩	,, ૩૪	,,
(૩)	૨૭-૮-૨૩ થી	,, ૨૫-૯-૨૩	,, ૩૦	,,
(૪)	૧૧-૧-૨૪	,, ૧૩-૨-૨૪	,, ૩૪	,,
(૫)	૧-૧-૧૫	,, ૩૧-૧-૨૫	,, ૩૧	,,
(૬)	૨૫-૬-૨૬	,, ૨૪-૭-૨૬	,, ૩૦	,,
(૭)	૧૫-૭-૨૭	,, ૨૩-૮-૨૭	,, ૪૦	,,
(૮)	૨૮-૭-૨૮	,, ૧૦-૯-૨૮	,, ૪૦	,,
(૯)	૧૮-૧-૨૯	,, ૨૩-૨-૨૯	,, ૪૦	,,
(૧૦)	૨૬-૭-૩૦	,, ૮-૯-૩૦	,, ૪૪	,,
(૧૧)	૩૦-૬-૩૧	,, ૧૪-૮-૩૧	,, ૪૫	,,

કુલ અપવાસ ૩૮૬



કેટલાક નાભાંકિત વૈદ્યોની, ડાક્ટરોની હોમીઓપથી ચિકિત્સા પણ કરાવી, પરંતુ કાંઈ ફેર પડ્યો નહિ. ઊલટું શરદી વધવા સાથે શ્વાસ પણ ઊપડ્યો. હું લાચારીથી મહા ઠંટે જીવન વીતાવવા લાગ્યો.

ખાંસી અને દમ પર ૨૫ અપવાસ

સને ૧૯૨૩માં એક વાર સવારે છ વાગે મારા એક સ્નેહીને ચરનીરોડ સ્ટેશને હું વળાવવા ગયો હતો. મૂશળધાર વરસાદ, ને સામે પવન પણ સખત વાતો હતો; એટલે ગાડી મળી નહિ તેથી ચાલતોજ ગયો. પાણીમાં ભીંજવાથી સહુજ શરદી થઇ અને ધીમે ધીમે તેણે ખાંસીનું ઊંચ સ્વરૂપ લીધું. પહેલાં કેટલીક પેટન્ટ દવાઓ લીધી, પછી દેશી વૈદ્યોના ઇલાજ કરી નેયા. છતાં કાંઈ ફાયદો થયો નહિ ત્યારે મુંબઈના નામીયા ડા. પો. પટ પ્રભુરામ વૈદ્ય એલ. એમ. એન્ડ. એસ. જેમણે મને પહેલાં એક વાર કમલ ન્યુમોનિયામાંથી પણ સાજો કરેલો, તેમના ઇલાજ શરૂ કર્યા. તેમણે ૨૬ દિવસ સુધી કાગળ-પૂર્વક મારી સારવાર કરી પણ પ્રત્યન નિષ્ફળ ગયો. અમરાવતીના પત્તાલાલજીની મારા પર ઘણીજ કૃપા. તેમણે મને સારવાર માટે અમરાવતી બોલાવ્યો. એટલે હું ૧૭મી નવેમ્બરે ત્યાં ગયો. ૨૬મી સુધી ત્યાં રહી

કેટલાક નામાંકિત વૈદ્યોની, ડાક્ટરોની હોમીઓપથી ચિકિત્સા પણ કરાવી, પરંતુ કંઈ ફેર પડ્યો નહિ. ઊલટું શરદી વધવા સાથે શ્વાસ પણ ઊપડ્યો. હું લાચારીથી મહા કબ્બે જીવન વીતાવવા લાગ્યો.

ત્યાર પછી મારા માયાજીમિત્ર ડા. વ્રજલાલ મેઘાણી મને મરાઠા હોસ્પિટલમાં લઈ ગયા અને ત્યાં લગભગ એક મહિનો ઉપાય કર્યા. કેટલાય ઇન્જેક્શનો લીધાં ને દવાઓ કરી પણ વ્યર્થ.

પછી ડા. પ્રાણજીવન મહેતાએ મારું શરીર તપાસી કહ્યું કે મને ખુરસી થઈ હતી. દવા લખી આપી. દવા બજારથી મંગાવી ને ખાવી શરૂ કરી, પણ તેથી ફાયદો ન થતાં ઉલટો તાવ આવવાં માંડ્યો.

ખીજે દિવસે વૈદ રામેશ્વરનાંદને મારા કબ્બની વાત કરી. તેમણે મને લાંબા અપવાસ કરવાનો આગ્રહ કર્યો. મને સમજાવ્યું, કે અપવાસથી જરૂર ફાયદો થશે, ને આ મારો તાવ તો મને સૂચના કરી રહ્યો હતો, કે શરીરને ખોરાકની ખીલકુલ જરૂર નથી. મને તેમના પર વિશ્વાસ તો હતોજ એટલે તેમની સલાહ મુજબ તા. ૨૨મી જાન્યુઆરી ૧૯૨૪થી મેં અપવાસ શરૂ કર્યો.

અપવાસને પહેલે દિવસે એની સ્થિતિ થઈ, કે આખી રાત હું ઊંઘો પડી રહ્યો, શ્વાસ તો એટલો ચાલતો હતો, કે કોઈ સાથે વાત પણ કરાય નહિ. આ અસહ્ય દુઃખથી છૂટવા માટે રાત દિવસ હું તો મોતની રાહ જોઈ રહ્યો હતો. પણ ખીજે દિવસે જરા ફાયદો

ખાંસી અને હમ પર ૨૫ અપવાસ

સને ૧૯૨૩માં એક વાર સવારે છ વાગે મારા એક સ્નેહીને ચરનીરોડ સ્ટેશને હું વળાવવા ગયો હતો. મૃશાજધાર વરસાદ, ને સામે પવન પાછુ સખત વાતો હતો; એટલે ગાડી મળી નહિ તેથી ચાલતોજ ગયો. પાણીમાં ભીંજવાથી સહજ શરદી થઇ અને ધીમે ધીમે તેને 'ખાંસીનું' ઊંચ સ્વરૂપ લીધું. પહેલાં કેટલીક પેટન્ટ દવાઓ લીધી, પછી દેશી વૈદ્યોના ઇલાજ કરી જોયા. છતાં કાંઈ ફાયદો થયો નહિ ત્યારે મુંઝવેના નામીયા ડા. પો. પટ પ્રભુરામ વૈદ્ય એલ. એમ. એન્ડ. એસ. ભેમણે મને પહેલાં એક વાર હમલ ન્યુમોનિયામાંથી પળુ સાજો કરેલો, તેમના ઇલાજ શરૂ કર્યા. તેમણે ૨૬ દિવસ સુધી કાગળ-પૂર્વક મારી ચારવાર કરી પણ પ્રત્યન નિષ્ફળ ગયો. અમરાવતીના પન્નાલાલજીની મારા પર ઘણીજ કૃપા. તેમણે મને ચારવાર માટે અમરાવતી જોડાવ્યો. એટલે હું ૧૭મી નવેમ્બરે ત્યાં ગયો. ૨૬મી સુધી ત્યાં રહી

કેટલાક નામાંકિત વૈદોની, ડાક્ટરોની હોમીઓપથી ચિકિત્સા પણ કરાવી, પરંતુ કંઈ ફેર પડ્યો નહિ. બિલકુલ શરદી વધવા સાથે શ્વાસ પણ બિપડ્યો. હું લાચારીથી મહા કષ્ટે જીવન વીતાવવા લાગ્યો.

ત્યાર પછી મારા માયાજી મિત્ર ડા. વ્રજલાલ મેઘાણી મને મરાઠા હોસ્પિટલમાં લઈ ગયા અને ત્યાં લગભગ એક મહિનો ઉપાય કર્યા. કેટલાય ઇન્જેક્શનો લીધાં ને દવાઓ કરી પણ બ્યર્થ.

પછી ડા. ગ્રાણુજીવન મહેતાએ મારું શરીર તપાસી કહ્યું કે મને પ્લુરસી થઈ હતી. દવા લખી આપી. દવા બજારથી મંગાવી ને ખાવી શરૂ કરી, પણ તેથી ફાયદો ન થતાં ઉલટો તાવ આવવાં માંડ્યો.

ખીજે દિવસે વૈદ રામેશ્વરનાંદને મારા કબ્જની વાત કરી. તેમણે મને લાંબા અપવાસ કરવાનો આશ્રય ક્યો. મને સમજાવ્યું, કે અપવાસથી જરૂર ફાયદો થશે, ને આ મારો તાવ તો મને સૂચના કરી રહ્યો હતો, કે શરીરને ખોરાકની ખીલકુલ જરૂર નથી. મને તેમના પર વિશ્વાસ તો હતોજ એટલે તેમની સલાહ મુજબ તો. ૨૨ મી જાન્યુઆરી ૧૯૨૪થી મેં અપવાસ શરૂ કર્યો.

અપવાસને પહેલે દિવસે એવી સ્થિતિ થઈ, કે આખી રાત હું બેઠો પડી રહ્યો, શ્વાસ તો એટલો ચાલતો હતો, કે કોઈ સાથે વાત પણ કરાય નહિ. આ અસહ્ય દુઃખથી છૂટવા માટે રાત દિવસ હું તો મોતની રાહ જોઈ રહ્યો હતો. પણ ખીજે દિવસે જરા ફાયદો,

૧૪ વર્ષના છોકરાના ૨૬ ઉપવાસ

હુઃખ આવે છે ત્યારે સામટાં આવે છે. ખાંસી અને શ્વાસથી હું પીડાતો હતો, ત્યારે મારા પુત્ર ચિંતેમચંદ્રને ટાઇફોઇડ તાવ આંચો. વૈદે એને એરંડિયાને ભુલાખ આપ્યો; એટલે એની તબિયત વધારેજ ખગડી. તેથી પૂજ્ય રામેશ્વરાનંદજીની સંમતિથી એને લાંબા અપવાસ કરાવવાની વ્યવસ્થા કરી. તા. ૧૮મી જાન્યુઆરી ૧૯૨૪થી ૧૯ અપવાસ કરાવ્યા, ત્યાર પછી તા. ૩થી ૧૫ સુધી થોડું દૂધ આપવામાં આવ્યું. પરંતુ તાવ તૂટ્યોજ નહિ, એટલે ફરી તા. ૧૬થી ૨૫ ફેબ્રુઆરી સુધી પાછા અપવાસ કરાવ્યા. તોયે તાવ મટ્યો નહિ. પાછું દૂધ શરૂ કર્યું, તે ૧૬મી માર્ચ સુધી ચાલુ રાખ્યું. આખરે તાવ નીકળી ગયો એટલે છેવટે ૨૦મી માર્ચે દૂધ ભાત ખાવા આપ્યાં.

આમ ૧૪ વર્ષના છોકરાએ કોઈ પણ પ્રકારની ખાસ મુશ્કેલી વિના ૨૬ સંપૂર્ણ અપવાસ કર્યાં. અને ૨૬ દિવસ દૂધ પર રહ્યો. આથી વાચકવર્ગ સમગ્ર શકશે, કે લાંબા અપવાસ કરવામાં જરા પણ કષ્ટ વેઠવું પડતું નથી.

નાથુરામ ત્રેમી

૪૬ દિવસના અપવાસ

તા. ૨૦મી જૂન ૧૯૩૨ના દૈનિક પત્ર “અર્જુન” માં છપાયું હતું, કે મિત્ર આલબર્ટ બીટ નામે એક ગૃહસ્થ બીમાર પડ્યા ને કેમે કરી તેમને રોગ મટે નહિ. ૨૮ દિવસ સુધી તેઓ પચારીવશ રહ્યા. આખરે તેમણે ખોરાક લેવાનું છોડી દીધું, અને પાણી પર રહેવા માંડ્યું. ચાર અઠવાડિયા પછી તેઓ બહુ અશક્ત બની ગયા. તેમનાથી બીછાનામાંથી બિઠી પણ શકાતું નહિ. શરીર હાડપિંજર બની ગયું. ૪૬ દિવસમાં તેમનું ૬૨૬ સમૂળનું મટી ગયું. અને તબિયત એટલી બધી સુધરી ગઈ, કે અચ્છા પહેલવાન જ બની ગયા. રોગ મટી ગયા પછી તેમને લાગ્યું, કે હવે હું ઓછામાં ઓછો ૧૨૦ વર્ષ સુધી જીવીશ; પણ ૬ વર્ષ બાદ મોટરનો એક અકસ્માત થતાં તે મરણ પામ્યા. તેમની વિધવા અને સગાંસંબંધીઓ કહેતાં, કે આવો અકસ્માત ન થયો હોત તો તેઓ અવશ્ય લાંબો સમય જીવી શકત.

સમાપ્ત

ચાળાઓએ ખાસ ઇનામમાં વહેંચવા લાયક

ગાંડીવની કુમારમાલા

(૧)

ગોરીલાનો પ્રેમ

આ પુસ્તક ગુજરાતી ભાષામાં એક નવું જ
પાત્રું ખોલે છે. ઢોઢતી દુનિયામાં થતા સાચા
સાહસોની કહાણીઓ આમાં આપી છે.

(૧) ગોરીલાનો પ્રેમ (૨) જીવતાં સમાધિ

(૩) આંચિયા (૪) રામપૂરી વાઘ !

(૫) શેઘોય શિકાર (૬) અજબ ક્ષિપત !

આપી તદ્દન સાચી બનેલી ને છતાં રૂંવેરૂંવાં
ખડાં કરનારી અદ્ભુતતાથી ભરેલી આ વાતો
અપૂર્વ તાઝગીથી ભરેલી છે. અને તે વાંચતાં
હૃદય ઘનગની બિઠે છે. રોમેરોમ પ્રાણ પ્રગટે છે.

કિ: માત્ર આઠ આનાં

બધા બુકસેલરો વેચે છે.



પૂછડિયાના પ્રદેશમાં ચાર શુજરાતી



જીવાન ડાને મન
થઈ જાય છે કે
શિર સાટે કંઈ
શોધ ખોળ કરવા

નીકળી પહોં....અને એ ચાર મરણિયાની નીકળેલી
ટોળી કંઈ કંઈ વિદ્વે અને સંકટો વટાવીને એક
નવીજ જાતની પ્રજાના અજબ પ્રદેશમાં જઈ
પહોંચે છે અને ત્યાં અદ્ભુત અનુભવો મેળવે છે.
એ રસભર કથા એટલી તો તનમનાટભરી છે, કે
તમારું રૂંદેરૂં ખડું થઈ જાય, અને નસોનસમાં
શૂરાતન જાગે.

કિં. ૦—૮—૦

ટપાલ ખર્ચ જુદું.

ગાંડી વ

ગાંડીવની કુમારમાલા: ૩

શિકારિકા.

લખનાર

શ્રી જીવરામ ભેપી

આમાં સાત સાચી શિકારકહાણીઓનો અમા-
વેશ કર્યો છે: (૧) સાપનો શિકાર (૨) રીંછનો શિકાર
(૩) શિયાળનો શિકાર (૪) સૂવરનો શિકાર (૫) મરઘી-
નો શિકાર (૬) સિંહનો સામનો (૭) વાઘનો પરચો.

સાતે કહાણીઓ રસળસતી અને માહિતીથી
ભરપૂર છે. સાહસ અને હિંમતના અજબ નમૂના
એમાં રજુ થયા છે. અને એની વિશિષ્ટતા એ છે, કે
ખુદ શિકાર કરનારે જ એ કહાણીઓ રચીકર ખાનીમાં
લખી છે જીવરામ ભાવામાં શિકારની કહાણીઓને
લગતું આ એકજ ને પહેલુંજ પુસ્તક છે. અને એની
કિંમત નજીવી છે. માત્ર આના આઠ. પોસ્ટેજ
દાદ આનો.

કુમારમાળાનાં બધા પુષ્પોનો
આ જો સદ વસાવો

ખાસ ભજવવાની નજરે લખેલાં
 ભજવવાં જેવાં-ભજવવાં સહેલાં
 ભજવાયલાં ને સફળ નીવડેલાં
 ભજવવાની સૂચનાઓ સાથે
 ભજવવાની છૂટ સાથે
 નાટિકાઓ—પ્રહસનો—એકપાત્રકો
 સવાહો—સંવાટિકાઓ—નાટકોની

ચાલો ભજવીએ ગ્રંથમાળા

ભાગ	૧	લો	૦-૪-૦
ભાગ	૨	જો	૦-૧૦-૦
ભાગ	૩	જો	૦-૮-૦
ભાગ	૪	થો	૦-૧૨-૦
ભાગ	૫	મો	૦-૮-૦
ભાગ	૬	ફો	૦-૮-૦
ભાગ	૭	મો	૦-૧૦-૦
ભાગ	૮	મો	૦-૮-૦
ભાગ	૯	મો	૦-૧૦-૦
ભાગ	૧૦	મો	૦-૪-૦

આખો સટ ૫) રૂ.માં ૮. ખ. જુદું

વાચન સાહિત્ય તરીકે પણ
 આ નાટ્યપુસ્તકોનું મૂલ્ય ઓછું
 અકાતું નથી, એ એની વિશિષ્ટતા છે
 ગાંડીવ

પ્રોફેસરના દીકરાની જીદ

લહેરીપૂરા, હનુમાન પોળ

વઠાહરા : ૧-૬-૩૪

“આપના ગાંડીવ માટે મારે કોઈની બલામણી જરૂર નથી ગાંડીવ પોતેજ એટલું સરસ છે કે મારા બાળકને આપનું ‘ગાંડીવ’ ખૂબ ગમી ગયું છે અને તેમાંથી ચિત્રમય કાગળ લેઈને તે ખુશ ખુશ થઈ ગયો છે.

મારા પર પત્રોના બોલો જરા વધારે પડતો છે, તોપણ મારા બાળકની ઇચ્છાનુસાર ગાંડીવનો આહુક થયો છું જ એમ માની લેજો.

મારો બાળક કહે છે કે જો બાળમાસિકો પાછળ તમને ‘ખર્ચ’ વિશેષ ચતો હોય તો હવે “xxxx” કે “xxxx” બંધ કરો. પણ ગાંડીવ તો જરૂર મંગાવો. હું એટલે બાળમાસિક બંધ કરવાનો નથી. બીજો કંઈ કાપકૂપ કરીશું, પણ બુદ્ધિજન્ય વિનોદ બાળકને આપવા પ્રયત્ન કરીશું”

રામચંદ્ર ઝા. પંડ્યા

ગાંડીવ બાળપણવાડિક (લગ રૂ. ૫)ના આહુક બનો.